नारीत्व

नारीत्व

(वयःप्राप्त कन्याओं और वयस्क स्त्रियोंके लिए)

मारगरेट मूर ह्वाइट, एम० डी० (लन्दन),
एफ० आर० सी० एस० (इग्लैण्ड)
एम० आर० सी० ओ० जी०
की पुस्तक 'वूमनहुड'
का
अनुवाद

बनारस
ज्ञानमण्डल लिमिटेड

मूल्य ३॥)

प्रकाशक—ज्ञानमण्डल लिमिटेड, बनारस
मुद्रक—ओम् प्रकाश कपूर, ज्ञानमण्डल यन्त्रालय, बनारस ४०५९-०८

दो शब्द

जैसा कि मुखपृष्ठपर इंगित किया गया है, यह पुस्तक युव तियों और वयस्क स्त्रियोंके पढने योग्य है, क्योंकि इसमें उन्हींके कामकी बातें हैं।

यह पुस्तक श्रीमती मार्गरेट मूर व्हाइट एम० डी० (लण्डन), एफ० आर० सी० एस० (इंग्लेण्ड), एम० आर० सी० ओ० जी० की 'वूमनहुड' नामक पुस्तकका हिन्दी रूपान्तर है। श्रीमती व्हाइट एक अनुभवप्राप्त प्रख्यात लेडी डाक्टर है। वे विवाहिता हैं और उनके बाल बच्चे भी है। अतएव विद्वत्ता, योग्यता और अनुभवके लिहाजसे वे अपने विषयकी पूर्ण अधिकारिणी हैं। स्त्रियोंको अपने सम्बन्धमें उपयोगी ज्ञान प्राप्त करनेमे सहायता देनेके उद्देश्यसे ही उन्होंने इस महत्त्वपूर्ण पुस्तककी रचना की है और इसमे उन्होंने चिकित्सा शास्त्रके आधारपर तथा व्यावहारिक दृष्टिसे तथ्यकी बातें उपस्थित की हैं।

यौन परिपक्वतासे आरम्भ करके रजोधर्म, विवाहित जीवन, गर्भ निरोध, गर्भ-धारण, प्रसवकी पूर्वापर अवस्थाएँ, जनन क्रिया प्रणाली, शिशुपालन, बचपनकी समस्याएँ और अन्तमें ऋतु निवृत्तिकी जटिलताएँ इस पुस्तकके विवेच्य विषय है। पुस्तकमें पूर्ण विवरण सहित स्पष्ट शब्दोंमे और चित्रोंके द्वारा इन विषयोंका सांगोपांग वर्णन किया गया है और इनके सम्बन्धमें यथोचित परामर्श दिये गये हैं। अपने जीवनसे सम्बन्ध रखनेवाली ये सभी बातें जानना प्रत्येक स्त्रीके लिए नितान्त आवश्यक है।

हमारे देशके कतिपय विद्वानोंने भी यह आवश्यकता महसूस

की है और वे युवक-युवतियोंको स्कूल-कालेजमे ही यौन शिक्षा दिलानेका प्रस्ताव कर रहे हैं।

सन्तान निरोधके विषयमें भी यहाँ कुछ कहना अनुचित न होगा। देशमे अन्न-वस्त्रकी कमी और आर्थिक सकटके साथ जनसख्या भी बडी तेजीसे बढती चली जा रही है। ऐसी विपन्न अवस्थामे आवश्यकतासे अधिक सन्तान उत्पन्न करना देश काल सबधी तथा वैयक्तिक समस्याओको और भी अधिक जटिल बनाना है। इसके प्रतिकारके लिए सन्तति निरोध अत्यन्त आवश्यक है। भारतके प्रधान मन्त्री श्री जवाहरलाल नेहरूने कुछ दिन पूर्व अपने एक वक्तव्यमे कहा था—

'In this connection we have to think also of the tremendous growth of population and the necessity for what is called family planning From being a fad of some individuals in India, this has become one of the important issues before the country and it seems clear that the state must encourage this family planning or birth control '

अर्थात् "इस सम्बन्धमे हमे जनसख्याकी भीषण बाढ और सन्तति निग्रहकी आवश्यकतापर भी विचार करना है। यह भारतवर्षके कुछ लोगोंकी खामखयाली न रहकर अब देशके सम्मुख एक महत्त्वपूर्ण विचारणीय विषय बन गया है और यह बात साफ तौरसे ज्ञात होती है कि सरकारको सन्तति निग्रह या गर्भ-निरोधको अवश्य प्रोत्साहन देना चाहिये।" हमारे प्रधान मन्त्रीकी यह चेतावनी बिल्कुल यथार्थ और महत्त्वपूर्ण है। इसमें सन्देह नहीं कि कुछ अन्य देशोंमें भी जनसख्या पहलेसे बहुत बढ गयी है, परन्तु जिस तरहके दैन्य और दरिद्रताका निवास हमारे देशमें है वैसा उन देशोमे नहीं है। इसका मुख्य कारण

यही जान पडता है कि जहाँ अन्य देश पैदावार, उद्योग धन्धे और विदेशी व्यापार बढाकर समृद्धिशाली हो रहे है वहाँ हमारा देश इन विषयोंमे बहुत पिछडा हुआ है और प्रतिवर्ष एक अरबमे भी अधिक मूल्यका गल्ला मँगाकर अपना पेट पालन कर रहा है। हमे गर्भनिरोधका महत्त्व समझकर जनसंख्यावृद्धिका नियन्त्रण करनेमे सहायता करनी चाहिये।

नैतिकताकी दृष्टिसे कहा जाता है कि आत्मसयम ही सन्तति निरोधका सर्वोत्तम उपाय है। ठीक है, परन्तु यदि सौमे निन्यानवे व्यक्तियोंके लिए यह साधना सम्भव नहीं है तो केवल इसकी दुहाई देनेसे क्या लाभ ? अतएव गर्भ निरोधके लिए कृत्रिम उपायोंका अवलम्बन अनिवार्य-सा हो जाता है। इस विषयका वर्णन यथास्थान इस पुस्तकमे किया गया है और गर्भ निरोधके कारगर उपाय बताये गये है। प्रत्येक वर्गके स्त्री पुरुष इनसे लाभ उठा सकते है।

पारिभाषिक शब्द

Abdomen–पेड़ू, श्रोणीचक्र
Adrenal gland–अधिवृक्क ग्रंथि
Anus–मलद्वार
Bladder–मूत्राशय, मूत्रथैली
Cervix–जरायुग्रीवा, गर्भाशयकी ग्रीवा
Clitoris–भगशिश्निका
Ductless glands–नि स्रोत ग्रंथियाँ
Eggcell–डिम्ब, डिम्बाणु
Foetus–भ्रूण
Follicles–दाने
Genitals–जननेंद्रिय
Hymen–योनि अवरोधक त्वचा
Mammary gland–स्तनीय ग्रंथि
Menopause–ऋतुनिवृत्ति
Mons Veneris–पेड़ूका निम्नभाग
Orgasm–आनन्दोन्माद
Ovary–डिम्बकोष
Oviduct–डिम्बनलिका
Ovulation–डिम्बाणु निष्कासन
Ovum–डिम्ब, डिम्बाणु
Pancreas–अग्न्याशय
Parathyroid–परिग्रैवेयक ग्रंथि
Pelvis–वस्तिगह्वर
Pineal gland–तृतीय चक्षु दिका
Pituitary gland–पीयूष ग्रंथि
Placenta–अपरा, पुरइन
Pubic bone–भगास्थि
Rectum–गुदनलिका, मलमार्ग
Sacrum–त्रिकास्थि
Sperm–शुक्राणु
Thymus–बाल्यग्रैवेयक
Thyroid–गलग्रंथि, ग्रैवेयक ग्रंथि
Vagina–योनिपथ, योनिमार्ग
Vulva–भग, योनि

विषय-सूची

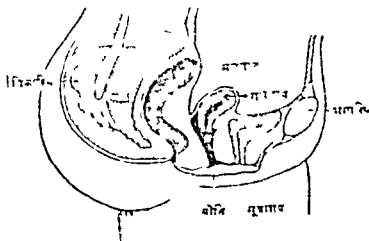
१—यौन परिपक्वता

विकासकी पहली सीढ़ी

यौन परिपक्वता विकासकी वह अवस्था है जब बालक बालिकाएँ यौन पूर्णताको प्राप्त होती है। इग्लैण्ड जैसे शीत प्रधान देशमे बालिकाओकी इस अवस्थाका आरम्भ सामान्य रूपसे बारहसे चौदह वर्षकी उम्रमे होता है। बालिकाके लिए यही वह समय होता है जब उनके अगोमे और शारीरिक क्रियाओम कुछ विशेष परिवर्तन होते हैं। ये परिवर्तन प्रधानतया डिम्बकोषोकी विशेष क्रियाओके कारण हुआ करते है। अपने शारीरिक विकासके परिवर्तनोको और रजोधर्मके प्रारम्भको तो बालिका प्रत्यक्ष देखती है पर इनके अलावा और जो परिवर्तन होते है वे उसकी आँखोसे ओझल रहते है। ऐसे परिवर्तनोका सम्बन्ध जननक्रिया प्रणालीसे होता है।

गर्भाशय, डिम्बकोष और डिम्बनलिकाएँ—ये ही स्त्रीके प्रजनन अवयव है। ये अवयव श्रोणीचक्र (पेडू) मे स्थित होते हैं। कूल्हेसे होती हुई यदि एक रेखा पेटपर खींची जाय तो उससे सतहके निचले हिस्सेको श्रोणीचक्र कहते है। (देखो चित्र न० १)

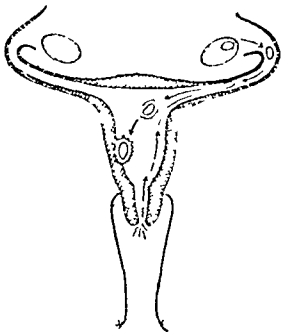
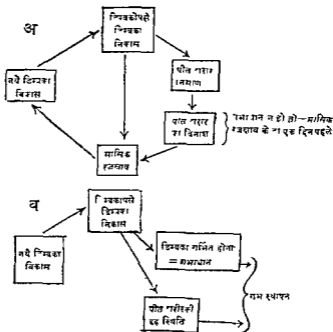
गर्भाशय नाशपातीकी शक्लका एक छोटा-सा खोखला अवयव है। यह तीन इच लम्बा, दो इच चौडा और प्राय एक इच मोटा होता है। इसका नुकीला भाग नीचेकी ओर होता है और इसके भीतरके खोखले हिस्सेसे एक प्रणाली शरीरके बाहर तक चली आती है। इसी प्रणाली या मार्गको 'योनि'

कहते हैं। क्वारी लड़कियोंकी योनि नीचेकी ओर आंशिक रूपसे एक त्वचा या झिल्लीके द्वारा बन्द रहती है। इसे 'कौमार प्रमाण त्वचा' या 'योनि अवरोधक त्वचा' कहा जाता है।

जन्मके समय ही उसके डिम्ब-कोपोमे प्राय तीस हजार डिम्ब मौजूद रहते है । जबतक यौन-परिपक्वता प्राप्त नहीं होती तबतक वे डिम्ब या डिम्बाणु निष्क्रिय बने रहते हैं । यौन परिपक्वता प्राप्त हो जानेपर सतहके निकटस्थ एक डिम्ब हर महीने पका करता है । यह क्रम तबतक चलता है जबतक रजोधर्म स्थायी रूपमे बन्द नहीं हो जाता । जब एक डिम्ब पकने लगता है तब उसे घेरकर जलीय पदार्थसे भरी एक थैली-सी बन जाती है । उस तरल पदार्थमें हार्मोन नामक रस होता है । रजोधर्मके उपरान्त गर्भाशयकी भीतरी सतहका पुन सस्कार इसी रसके द्वारा होता है । जैसे-जैसे डिम्बवाली थैली बडी होती जाती है, वैसे-वैसे वह अपने दबावसे अपने चारों ओरके डिम्ब कोपके पतले आवरणको फैलाती रहती है, फिर यह फट जाती है और डिम्बको मुक्त कर देती है । (देखो चित्र न० २)

डिम्बको इस प्रकार निकालना ओव्यूलेशन* या डिम्बाणु निष्कासन कहलाता है । दो मासिक रज स्रावके लगभग बीचके समयमे डिम्बाणु निष्कासन होता है । डिम्बाणु निष्कासनके समय गर्भाशयके ऊपरी सिरेसे डिम्बकोपतक जानेवाली नलिका या नलीका सिकुडनदार खुला मुँह डिम्बकोपसे सट जाता है । इससे यह होता है कि थैलीसे मुक्त होकर डिम्बाणु इस नलीमे आ जाता है ।

यदि पुरुपके बीजाणुको यह अवसर मिले कि वह आकर डिम्बाणुसे सम्मिलित हो जाय, तो गर्भाधान इसी नलिकामे होता है । चाहे गर्भाधान हो या न हो नलिकाकी भीतरी सतहमे जो नन्हे-नन्हे रोएँ होते हैं, उनके लहरानेके कारण डिम्बाणु नली से गुजरता हुआ गर्भाशयमें पहुँच जाता है । (देखो चित्र न० ३)

ज्योही डिम्बाणु निष्कासन होता है, त्योंही उसकी फटी हुई

*Ovulation

पहले पहल जब डिम्बकोष परिपक्व डिम्ब (या डिम्बाणु) उत्पन्न करने लगता है तब बहुधा उसका यह कार्य नियमपूर्वक हर महीने नहीं होता। अक्सर दो एक महीनेका नागा हो जाया

चित्र न० ४—(अ) गर्भाधान न होनेकी और (ब) गर्भाधान हो जानेकी अवस्थाओंमें क्रमागत घटनाएँ

करता है। इसीलिए मासिक रजोधर्म प्रारम्भमें अनियमित होता है। कुछ दिनोंके बाद फिर यह नियमित रूपसे होने लगता है। यौन परिपक्वता प्राप्त हो जानेके बरस दो बरस बाद तक भी डिम्ब पूरे तौरसे परिपक्व नहीं होते। भारतवर्ष-जैसे देशमें, जहाँ विवाह बहुत छोटी उम्रमें हो जाता है, यह साबित हुआ है कि विवाहके शुरूके वर्षोंमें गर्भ इतनी जल्दी नहीं रहता।

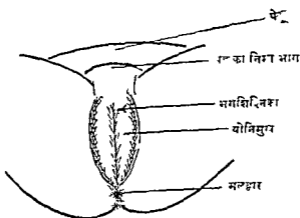
यौन परिपक्वताके समय बालिकाके शारीरिक परिवर्तन धीरे धीरे ही होते हैं। इन परिवर्तनोंकी गति सब बालिकाओंमें एक सी नहीं होती। कुछ बालिकाएँ कुछ ही महीनोंमें युवती बन जाती हैं और किसी किसीको यह अवस्था प्राप्त करनेमें दो तीन वर्ष लग जाते हैं। यौन परिपक्वताके समय यदि कोई कठिन बीमारी हो जाय तो ये परिवर्तन जल्द आरम्भ हो सकते हैं।

स्तन एक प्रकारकी ग्रन्थि-कला (ग्लैण्ड टिशू)से बने होते हैं। स्तनोंका विकास इस ग्रन्थि-कलाकी वृद्धिसे और चर्बीके बढ़नेसे होता है। स्तनों और डिम्बकोषोंका विकास साथ-साथ चलता है, अर्थात् यदि डिम्बकोष इस प्रकारके डिम्बाणु बनानेमें समर्थ हो जाते हैं कि उनसे बच्चा उत्पन्न हो सके तो स्तनोंके लिए यह जरूरी है कि वे उसके पोषणके लिए तैयार हो जायँ। भिन्न भिन्न स्त्रियोंमें स्तनका आकार (कद) भिन्न भिन्न होता है। आकारसे यह सूचित नहीं होता कि समयपर स्तन कैसा काम देंगे। प्रायः छोटे स्तन बड़े स्तनोंसे अधिक दूध देते हैं। बड़े स्तनोंमें चर्बीकी ही अधिकता हो सकती है। विकासकी अवस्थामें स्तन अक्सर बहुत ही सुकुमार एवं संवेदनशील होते हैं और इनमें दर्द भी होता है।

जिस समय डिम्ब-कोषों और स्तनोंमें ये परिवर्तन होते हैं, उसी समय बालिकाके शरीरकी आकृति पूरी स्त्री जैसी होने लगती है। सिरसे कमर तकके हिस्सेका विकास हो जाता है, नितम्बों और जाँघोंमें अधिक गोलाई आ जाती है और शरीरके मध्य भागके ऊपर और नीचे भराव आ जानेके कारण ऐसा जान पड़ता है कि बीचकी पतली कमर पहलेसे भी ज्यादा पतली हो गयी है।

यौन परिपक्वताके समय कोई कोई बालिका वजनमें इस तरह नहीं बढ़ती, जिस तरह कि वह लम्बाईमें बढ़ जाती है। थोड़े समय तक वह दुबली पतली और भद्दी-सी दीख पड़ती है।

इसके विपरीत कुछ बालिकाओंका वजन इस समय बेतरह बढ़ जाता है और वे मोटी, थपथप तथा बेडौल-सी दिखाई पड़ सकती हैं। इन दोनों तरहकी बालिकाओंके गठनमें उन्नीस-बीस वर्षकी अवस्था तक सुधार हो जाता है और इनकी आकृति बहुत कुछ ठीक या सुडौल हो जाती है।

शरीरके अन्यान्य परिवर्तनोंके साथ साथ बगलमें और जननेन्द्रियके चारों ओर धीरे धीरे बाल उगने लगते हैं। बाल योनि मुखके अगल बगल और ऊपरके उभरे भागमें इस प्रकार उग आते हैं कि योनि मुख और दोनों भगोष्ठोंके आकारकी वृद्धि इनमें छिप जाती है। (देखो चित्र न० ५)

चित्र न० ५—स्त्री जननेंद्रियका बाह्य रूप

यौन परिपक्वताका समय बालिका और उसके माता पिताके लिए कठिन समय होता है। बालिकाके लिए इस कारण कि वह अपने शारीरिक परिवर्तनोंको देखकर अनुभव करने लगती है कि अब मैं नारीत्वकी अवस्थामें पहुँचनेवाली हूँ। उसे महसूस

होता है कि मैं अब निरी बच्ची नहीं रही। इस समय उसके लिए माता पिताकी आज्ञा मानना कठिन हो जाता है। वह अपनी हर बातमें आप बोलना और आप निर्णय करना चाहती है। दूसरी ओर माता पिताके लिए यह महसूस करना कठिन हो जाता है कि हमारी पुत्री सयानी हो गयी है और वह अब अपने सम्बन्धमें स्वयं सब कुछ सोच समझ सकती है तथा उसके अनुसार कार्य कर सकती है।

यौन परिपक्वता प्रारम्भ होनेके पहले ही प्रत्येक बालिकाको इस बातका ज्ञान करा देना चाहिये कि उसके शरीरमें शीघ्र ही क्या-क्या परिवर्तन होनेवाले हैं और उनसे किन प्रयोजनोंकी सिद्धि होती है। सन्तानोत्पादनमें स्त्री और पुरुषके क्या-क्या महत्त्वपूर्ण कार्य होते हैं— यह उसे जितनी सरल रीतिसे हो सके समझा देना चाहिये। इस बातपर बहुत ज्यादा जोर देनेकी आवश्यकता नहीं प्रतीत होती कि एक साधारण बालिका जीवनके तथ्यकी कुछ बातोंका ज्ञान कहीं न कहींसे प्राप्त करनेकी चेष्टा जरूर करेगी। यदि उसकी माता या शिक्षिका उसे इस विषयकी शिक्षा न देगी तो वह या तो उसे पुस्तकोंसे प्राप्त करेगी या, जैसा कि प्रायः अनेक अंशोंमें हुआ करता है, अवाञ्छनीय उपायोंसे इसकी जानकारी हासिल करेगी। यदि उसे अपनेको सुरक्षित रखनेकी शिक्षा नहीं दी जायगी तो बहुत सम्भव है कि वह किसी संकटमें पड़ जाय। अपनी सन्तानको जीवन सम्बन्धी तथ्य बतलानेमें किसी भी माताको घबराना या परेशान न होना चाहिये। आखिर तो यह एक स्वाभाविक बात है जो प्रायः सभी स्त्रियोंमें समान रूपसे पायी जाती है।

बालिकाके यौन परिपाक-कालमें माता पिता या अभिभावकको यह स्मरण रखना चाहिये कि यह उसके तेजीसे बढ़ने या पनपनेका समय है और इस अवस्थामें उसे प्राय: थकावट मालूम

होती है, काम करनेकी अनिच्छा होती है। थकावटके कारण उसका स्वभाव चिड़चिड़ा और अस्थिर हो सकता है। लोग उसपर आलस्यका दोष मढ़ सकते हैं पर सच तो यह है कि उसका सारा समय अपनी नयी स्थिति सँभालनेमें ही लग जाता है। इस समय उसके लिए अधिक-से अधिक पौष्टिक भोजन निद्रा, और निद्रा न आये तो बिछौनेपर लेटे रहकर आराम करना आवश्यक है। माताको देखना चाहिये कि उसकी सामर्थ्यसे बाहर उसपर काम काजका बोझ न लादा जाय। उसे स्कूलमें काफी समय देना पड़ता है और घरपर भी पाठ इत्यादि तैयार करनेमें बहुत समय लगाना पड़ता है। अतएव उसके आराममें खलल डालकर उसमें बहुत ज्यादा गृहस्थीका कामकाज नहीं करवाना चाहिये। जिन दिनों उसका स्कूल खुला रहे और वह सीने पिरोनेकी, भोजन बनानेकी, और घरेलू कामकाज करनेकी शिक्षा पाती हो उन दिनों दूसरे काम करनेके लिए उसपर जोर जबर्दस्ती नहीं करनी चाहिये। इसी तरह बालिकाको भी अपने सम्बन्धमें यह समझ लेना चाहिये कि यद्यपि उसमें शारीरिक परिवर्तन हो रहे हैं, फिर भी उसका मस्तिष्क अभी पूर्णतया परिपक्व नहीं हुआ है और इसलिए उसे ऐसे लोगोंकी सलाह मानकर चलना चाहिये जिन्हें जीवनका उससे कहीं अधिक अनुभव प्राप्त हो चुका है।

यौन परिपक्वताके समय लड़की अपनी सूरत शक्लमें दिलचस्पी लेने लगती है। इस काममें उसे बढ़ावा मिलना चाहिये न कि तानेजनी। लड़की सयानी हो रही है—इस बातके जो भी लक्षण दिखाई दें, उन्हें यदि माता पिता स्वाभाविक मान और उनके प्रति सहनशीलता दिखलायें तो यह बहुत कम सम्भव है कि लड़की कोई अति करे। उसे अपनी सूरत शक्ल अच्छीसे अच्छी बनानेकी शिक्षा मिले, इसमें कोई हर्ज नहीं। यह उसके

इसमें अच्छा ही है। पर मुश्किल यह है कि इस उम्रमें बालिका बड़ी जल्दी और सहजमें ही उत्तेजित हो जाती है। माता पिता के प्रति बालिकाका भावी सम्बन्ध उनके इस समयके व्यवहार बर्तावसे बन या बिगड़ सकता है। यदि बालिकाको सदा ताना मारा जायगा, उसकी खिल्ली उड़ायी जायगी या उसे चिढ़ाया जायगा, तो सम्भव है कि वह घरवालोंसे खिंच जाय और किसी बाहरी व्यक्तिको अपना विश्वस्त बन्धु बना ले।

चौदह पन्द्रह वर्षकी अवस्थामें बालिका, सम्भव है, किसी बड़ी उम्रकी लड़की (सखी), अपनी शिक्षिका या किसी दूसरे परिवारकी स्त्रीकी ओर आकर्षित हो जाय। घरके दायरेसे बाहर इसी रूपमें वह सर्वप्रथम अपने मानसिक आवेगका अनुभव करती है और इस विषयमें माता पिताको सावधानीसे काम लेना चाहिये। बुद्धिमान माता पिताको चाहिये कि बालिकाका जिसकी ओर आकर्षण हो, उसे घरपर आमन्त्रित करें और देखें कि वह कैसी स्त्री है। घरपर वह स्त्री जैसा व्यवहार बर्ताव करती है उससे प्रायः बालिकाके प्रभावित होनेकी सम्भावना है। यदि माता पिता को यह मित्रता ठीक न जँचे तो उन्हें चाहिये कि बालिकापर इसका बुरा प्रभाव पड़नेके पहले ही वे उसे ऐसा सम्बन्ध तोड़ देनेके लिए उत्साहित करें।

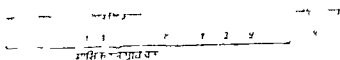
आगे चलकर जब बालिका लड़कोंसे मित्रता करने लगे, तब भी इसी सलाहके मुताबिक काम करना चाहिये। माता पिताको ये लड़के नाकाबिल जँच सकते हैं परन्तु बालिका यदि इनसे घरपर नहीं मिलने पायेगी तो बाहर मुलाकात करनेका प्रयत्न करेगी। आनन्दपूर्ण घर ही एक ऐसी पृष्ठभूमि है जिसके आधार पर किसी बालिकाको इस बातका ज्ञान हो सकता है कि उसके चुने हुए युवकसे उसे क्या लाभ या हानि हो सकती है।

२—ऋतुकाल या मासिक रजःस्राव

ऋतुकाल उन कई दिनोंके समयको कहते हैं जिसमें गर्भाशयसे एक रक्तरंजित तरल पदार्थ निकला करता है और जिसका अनुभव प्रत्येक स्त्रीको एक नियमित अवधिके अन्तरपर होता है। हर महीने जब डिम्बाणु (एगसेल)का निष्कासन या निष्क्रमण होता है अर्थात् जब स्त्रीके डिम्बकोषसे डिम्बाणु निकलता है तब गर्भाशयमें कुछ विशेष परिवर्तन होते हैं। इन परिवर्तनोंसे गर्भाशय इस बातके लिए तैयार हो जाता है कि यदि डिम्बाणु पुरुषके शुक्राणुसे सम्मिलित होकर गर्भित हो जाय तो उसे वहाँ ठहरनेका स्थान दिया जा सके। यदि डिम्बाणु गर्भित होनेमें असमर्थ होता है तो ये परिवर्तन रुक जाते हैं, आगे नहीं बढते। गर्भाशयकी भीतरी सतहमें जो ग्रंथिमूलक कोष और उनके निकाले हुए रसका आवरण (अस्तर) लगा रहता है वह और उसके साथ कुछ रक्त बाहर निकलता है। यही मासिक रज स्राव है। इस क्रियाके फलस्वरूप यदि स्त्रीका पुरुषसे सयोग हो, तो उसे हर महीने गर्भधारण करनेका अवसर प्राप्त होता है।

मासिक रज स्राव प्रारम्भ होनेके बादवाले दो सप्ताहोंमें गर्भाशयकी भीतरी सतहका पुन संस्कार आगामी डिम्बाणु निष्कासनकी तैयारीके लिए होता है। डिम्बाणु निष्कासनके पहलेके दो सप्ताह और बादके दो सप्ताह मिलकर मासिक रज स्रावके चक्रके औसतन अट्ठाइस दिन पूरे करते हैं। इस चक्रका आरम्भ मासिक रज स्रावके प्रथम दिनसे माना जाता है।

देश कालके अनुसार विभिन्न स्त्रियोंमें विभिन्न उम्रोंमें मासिक

रज स्राव प्रारम्भ होता है। साधारणतया शीतप्रधान या सम शीतोष्ण देशोंकी अपेक्षा ग्रीष्मप्रधान देशोंमें बहुत ही छोटी उम्रमें मासिक रज स्राव प्रारम्भ हो जाता है। उदाहरणके लिए भारतवर्षमें सात आठ वर्षकी बालिकाओंमें भी रज स्राव होना सम्भव है। एक ही समाजकी लड़कियोंमें भी इस सम्बन्धमें बहुत विभिन्नता पायी जाती है। इंग्लैण्डमें इसके लिए औसत उम्र तेरहसे चौदह वर्षतककी होती है हालांकि वहाँ जल्द से जल्द

ग्यारह वर्षकी उम्रमें और देर से देर अट्ठारह वर्षकी उम्रमें रज स्राव हो सकता है। एक प्रश्न प्राय यह पूछा जाता है कि यदि किसी बालिकाका रज स्राव प्रारम्भ न हो तो किस उम्रमें उसकी फिक्र करनी चाहिये? इसका उत्तर कई बातोंपर निर्भर है। पारिवारिक प्रवृत्ति, जैसे माँ और नानीका देरसे यौवन लक्षण प्राप्त होना और देरमें रजस्वला होना, शक्ति क्षीण करनेवाली लम्बी बीमारी या घोर परिश्रम—इन कारणोंसे भी रज स्रावका आरम्भ देरसे हो सकता है। यदि सोलह वर्षकी उम्रतक रज स्राव न हो तो बालिकाको किसी डाक्टरकी सलाह लेनी चाहिये। डाक्टर बालिकाके पारिवारिक वृत्तान्त, स्वास्थ्य तथा शारीरिक और मानसिक विकासपर विचार करनेके उपरान्त जिस निष्कर्षपर पहुँचेगा उसके अनुसार चिकित्साकी व्यवस्था करेगा।

एकाध बार ही ऐसा होता है कि रज स्राव रुका रह जाता है परन्तु ऐसी अवस्थामें प्राय हर महीने बालिकाके पेड़ूके निचले हिस्सेमें दर्द हो सकता है। इसका कारण यह है कि योनि-अव

रोधक त्वचामें छिद्र न होनेसे रक्त बाहर नहीं निकलता। यदि बालिकाको अस्पतालमें बेहोश कराके उक्त त्वचा (झिल्ली) में एक छोटा सा छेद करा दिया जाय तो यह दोष मिट सकता है। इसके लिए सिर्फ दो-चार दिन अस्पतालमें आराम करनेकी जरूरत होगी।

अधिकांश स्त्रियोंमें मासिक स्राव अट्ठाइस दिनके अन्तर पर होता है। साधारणतया स्वस्थ स्त्रीके लिए इस अन्तरमें हर महीने एकसे तीन दिन तकका घटाव बढ़ाव होना मामूली बात है। कुछ स्त्रियोंका रज स्राव हर महीने निश्चित तारीखको और कभी कभी तो निश्चित घंटेपर होता है। कुछ साधारणतया स्वस्थ स्त्रियोंके मासिक रज स्रावका चक्र कमसे कम चौबीस दिनका और अधिकसे अधिक तेंतीस दिनका होता है। यदि किसी स्त्रीका रज स्राव ठीक इतने ही दिनोंके अन्तरपर बराबर होता हो तो उसके लिए इसी अन्तरको स्वाभाविक समझना चाहिये। प्रत्येक स्त्रीको अपने मासिक स्रावका अन्तर लिखते रहना चाहिये ताकि किसी प्रकारकी अनियमितता होते ही उसकी तुरन्त जाँच की जा सके।

मासिक स्रावकी अनियमितता

स्त्रियोंके विभिन्न समूहोंसे पूछनेपर ज्ञात हुआ है कि सौमें पचास स्त्रियोंको जिनका मासिक स्राव ठीक समयपर होता रहा, एक या एकसे अधिक बार इस क्रममें नागा भी हुआ। जिस महीने नागा हुआ अर्थात् रजस्राव नहीं हुआ उसके बादके महीनेसे फिर वह पूर्ववत् आरम्भ हो गया। मासिक रजस्रावका जल्द या देरसे आरम्भ होना बहुत कुछ मानसिक स्थितिपर अवलम्बित है। स्कूली परीक्षा विषयक चिन्तासे, दावत इत्यादिके

आमोद प्रमोदकी उत्तेजनासे अथवा किसी असाधारण आवेगसे स्रावके स्वाभाविक क्रममें बाधा पहुँच सकती है।

मासिक स्राव नियमितरूपसे आरम्भ हो जानेके बाद उसके अनियमित होनेके अनेक कारण होते हैं, जैसे, अस्वस्थता (विशेषत फुसफुस सम्बन्धी क्षयरोग और रक्तहीनता) जल वायुका परिवर्तन, काम धन्धेका हेर फेर, थकावट पैदा करनेवाले मेहनतके काम (नृत्य कला और व्यायामकी शिक्षा), शारीरिक या मानसिक आघात, ग्रंथि सम्बन्धी रोग, मानसिक अशान्ति, गर्भ रह जानेका डर या बच्चा होनेकी लालसा। नश्तरके जरिए गर्भाशय या दानों डिम्बकोषोंसे निकलवा देनेसे अथवा मासिक स्राव बन्द करनेके उद्देश्यसे ऐक्स रे या रेडियमकी चिकित्सा करानेसे जो मासिक स्राव अनियमित हो जाता है, उसके कारण तो स्पष्ट ही है।

यदि मासिक स्रावमें एकसे अधिक बारका नागा हो और गर्भका सन्देह न हो तो डाक्टरसे परामर्श लेना उचित है। यदि शीघ्र चिकित्सा की जाय तो मासिक स्राव सरलतासे अपनी स्वाभाविक अवस्थामें आ जाता है। यह एक नियम है कि जबतक बच्चेका दूध पीना जारी रहता है तबतक प्राय स्त्रीका मासिक स्राव बन्द रहता है। परन्तु कुछ स्त्रियाँ दूध पिलाते रहनेके समयमें भी नियमित रूपसे रजस्वला होती रहती हैं।

एक भ्रान्त धारणा यह फैली हुई है कि जबतक स्त्रीका बच्चेको अपना दूध पिलाना जारी रहता है, तबतक वह गर्भवती नहीं हो सकती। स्वाभाविक बात तो यह है कि यदि स्त्रीको मासिक स्राव नहीं होता तो वह गर्भवती नहीं होती, परन्तु यदि स्राव होता है तो वह अवश्य गर्भवती हो सकती है।

स्तनपान करानेवाली माता एकाएक यह अनुभव कर सकती है कि उसके दो-तीन महीनेका गर्भ है हॉलाकि बच्चा जननेके

बाद उसके मासिक स्राव हुआ ही नहीं। इसकी कैफियत यह है कि उसके डिम्ब कोषसे डिम्बाणु बाहर हुआ और मासिक स्राव पुन आरम्भ होनेके पहले ही गर्भाधान हो गया। जो स्त्री पहली बार शायद बड़ी कठिनाईसे गर्भवती हुई हो, वह सोच सकती है कि आइन्दाके लिए मेरे लिए विशेष सतर्क और सावधान रहनेकी आवश्यकता नहीं, किन्तु यह भूल है क्योंकि प्राय ऐसा होता है कि प्रथम बार गर्भ रह जानेके बाद जो गर्भाधान होते हैं उनमें उतनी कठिनाई नहीं होती।

दूध पिलाना बन्द करनेके दो-एक महीनेके भीतर ही सामान्यत रज स्राव फिर नियमानुसार आरम्भ हो जाना चाहिये। यदि ऐसा न हो, तो डाक्टरकी राय लेनी चाहिये। बच्चा होनेके बाद जो उपादान गर्भाशयको पुन स्वाभाविक स्थितिमें लाते हैं वे कभी-कभी आवश्यकतासे अधिक क्रियाशील हो जाते हैं। इसका फल यह होता है कि गर्भाशय अपने स्वाभाविक आकारसे अधिक छोटा हो जाता है और रज स्राव पैदा करनेवाली उत्तेजनाके प्रति क्रियाशील होनेकी सामर्थ्य उसमें नहीं रह जाती। यदि ऐसी अवस्थाका शीघ्र ही पता चल जाय तो इसकी चिकित्सा होनी चाहिये। चिकित्सासे बहुतोंका रज स्राव ठीक हो जाता है।

रज स्राव सदाके लिए बन्द हो जानेकी उम्र सब स्त्रियोंकी समान नहीं होती। सदाके लिए रज स्राव बन्द होनेको ऋतु निवृत्ति कहते हैं। जो स्त्रियाँ बच्चे जनती हैं, उनका रज स्राव साधारणतया ज्यादा उम्र तक जारी रहता है। परन्तु जिनके बच्चा नहीं होता उनका रज स्राव जल्दी ही बन्द हो जाता है। इस विषयमें पारिवारिक प्रकृतिका भी हाथ होता है। कुछ परिवारोंमें स्त्रियोंके रजस्राव अधिक समय तक होता रहता है और कुछमें कम समय तक। कभी कभी स्त्रीका रजस्राव उचित समयसे पहले,

तीससे बत्तीस वर्षकी उम्रमे ही बन्द हो जाता है और वह स्वाभाविक ऋतु निवृत्तिके से लक्षण अनुभव करने लगती है। ऐसी अवस्था प्राय ग्रंथि मूलक रोगोके कारण ही होती है, हालॉकि ऊपरसे वह स्त्री भली चगी मालूम होती है और उन रोगोका कोई बुरा असर उसपर नही जान पडता। मासिक रज स्राव साधारणतया तीनसे छ दिन तक जारी रहता है। परन्तु ऐसा भी होता है कि यह सिर्फ एक ही दिन रहे या लगातार आठ आठ दिन तक जारी रहे। स्राव दूसरे या तीसरे दिन बहुत ज्यादा होता है और फिर धीरे धीरे कम होने लगता है। कभी कभी एक दिन स्राव होनेके बाद वह दो एक दिनके लिए कम हो जाता है और फिर कई दिनो तक बहुत ज्यादा तादादमे होता रहता है।

रजके रूप रग और गन्धमे अपनी विशेषता होती है। पहले या दूसरे दिन तक इसका रग चटक लाल रहता है और बादको हलका भूरा हो जाता है। इस तरह रग बदल जानेका कारण रगके उपादानोका नष्ट हो जाना है। ज्यो-ज्यो रक्तका गिरना कम होता है त्यो-त्यो रजकी विशिष्ट गन्ध तेज होती है। ग्रंथियोसे जो रस निकलता है, उसीके कारण ऐसा होता है। रज स्रावके ठीक पहले या पीछे सफेद पानी जाना कोई अनहोनी बात नहीं है।

रज स्राव-कालमे नोसे अट्ठारह तक कपडेकी गद्दियो या तौलियोकी जरूरत हो सकती है। साधारणतया ये जितने काममे लाये जाते रहे हो, उतनेसे कभी ज्यादा या कम व्यवहारमे लाये जायॅ, तो यह बात लिखकर नोट कर लेना चाहिये।

जुदा जुदा स्त्रीके रक्त गिरनेकी तादाद जुदा-जुदा होती है। इस स्वाभाविक रक्त हानिसे शरीरमे जो कमी हो जाती है, शरीर अपने आप उसकी पूर्ति कर लेता है। इस कारण जिन स्त्रियोके

स्वभावत बहुत अधिक रक्त जाता है, उन्हें भी रक्तहीनताका रोग नहीं होता। रज स्राव कालमें सावधानीके साथ उपयोगी और साफ सुथरे तौलिए व्यवहार करने चाहिये। उन्हे जल्दी जल्दी बदलना चाहिये और साथ ही डस्टिंग पाउडर इस्तेमाल करना चाहिये ताकि रगडसे घाव न हो जायें। इस अवस्थामें अन्दर हलके और साफ-सुथरे जाँघिये पहनकर स्त्रियाँ बेफिक्रीसे अपने मामूली काम काज कर सकती हैं।

स्त्रियाँ प्राय पूछती हैं कि योनिमे ठेपी या बैग (टैम्पन) लगाना उचित है या नहीं। यदि कपडेकी गद्दीकी तरह इसे भी बार-बार बदला जा सके और भूलसे लगा रहने न दिया जाय, तो विवाहित स्त्रियोंके लिए इसका व्यवहार निरापद होता है। जिन स्त्रियोंके बहुत अधिक रक्त जाता है उन्हे इसके व्यवहारसे बडा सुभीता होता है, बशर्ते कि जिन दिनो रक्त तेजीसे जाता हो उन दिनो इसे लगाकर ऊपरसे तौलिया रख दिया जाय। चलने फिरने या नाचनेके कारण अथवा पसीना निकलनेके कारण कपडेकी गद्दीसे रगड लगने और घाव हो जानेका डर हो तो ठेपीसे बडी मदद मिलती है। बहुतेरी अविवाहिता स्त्रियाँ भी ठेपी व्यवहार करती हैं परन्तु इससे उनकी योनिमे रोग विषके सचार होनेका डर रहता है।

यदि रज स्राव कई दिन तक होता रहे, तो शुरूसे आखीर दिन तक सब समय ठेपीका व्यवहार कभी-कभी वाञ्छनीय नहीं होता। ठेपीसे लगातार दबाव पडनेके कारण गर्भाशय-ग्रीवा या योनि मार्गमें जलन हो सकती है और दूषित रोग भी हो सकता है जिसके फलस्वरूप पानी जा सकता है।

दर्द

मासिक रज स्रावके समय बहुधा स्त्रियाँ पेड़ू या कमरके दर्दके

रूपमे कुछ बेचैनी महसूस करती है। दर्द स्त्रीकी मानसिक स्थितिपर निर्भर होता है। कोई स्त्री कितना दर्द महसूस करती है, इसका अन्दाज लगाना बहुत कठिन है, क्योंकि प्रत्येक स्त्रीकी सहन शक्ति जुदा होती है। जिस दर्दको एक स्त्री आसानीसे सह सकती है, वही दूसरीके लिए असह्य हो सकता है। किसी स्त्रीकी तन्दुरुस्ती कैसी है और वह कितनी जल्दी या देरसे थकावट महसूस करती है—इसके अनुसार उसकी दर्द सहनेकी शक्ति होती है। जुदा-जुदा स्त्रीमें इसीलिए यह शक्ति जुदा-जुदा होती है। जो स्त्री जितनी ज्यादा तन्दुरुस्त होती है, वह उतनी ही खूबीसे दर्दका सामना कर सकती है।

रज स्रावको मल-मूत्र-त्यागकी तरह शरीरका एक स्वाभाविक धर्म समझना चाहिये और इन कामोंमे जितनी तक्लीफ होती है, उससे ज्यादाकी आशंका इसके सम्बन्धमें नहीं होनी चाहिये। यह सच है कि वर्तमान कालमे सभ्य देशोंकी चालीस फी-सदी औरतें रज स्रावके समय हलकी-सी बेचैनी या दर्द महसूस करती हैं। फिर भी यह औसत संख्या हमारी दादी नानियोंके समयसे बहुत कम हो गयी है और ज्यों ज्यों समझदारी आती जायगी त्यों त्यों यह संख्या कम ही होती जायगी।

सभ्यताकी पीढी-दर पीढीसे मासिक स्रावके प्रति स्त्रियोंका जो मनोभाव चला आ रहा है उसीके कारण वे दर्दकी अपेक्षा किया करती है। छोटी मोटी तकलीफोंकी ओर जितना ही कम ध्यान दिया जायगा वे उतनी ही कम होंगी। यदि किसी युवतीको मासिक स्राव सम्बन्धी तकलीफ होनेपर यह याद रहे कि प्रत्येक जातिकी प्रत्येक स्त्रीके यह स्राव होता है और उसे ऐसी ही तकलीफ भोगनी पडती है, तो वह अपने मनसे दर्दका विचार दूर भगानेमे उत्साहित हो सकती है। अन्यान्य स्त्रियाँ उसीकी तरह कष्ट पाती है, पर इसके बावजूद भी आरामसे रहती हैं।

रज स्राव-सम्बन्धी दर्द प्रधानतया दो प्रकारका होता है पहला वह है जिसमें ऐंठन या मरोड होती है और दूसरे सम्बन्ध रक्तके जमावसे है।

ऐंठनवाला दर्द पेडके निचले हिस्सेमें सामनेकी ओर होत है। यह दर्द बहुत तेजीसे होता है और रह रहकर जोर ऐंठन होती है। यह दर्द कुछ घंटे तक रहता है या एक दिन त रह सकता है। इसके साथ साथ कुछ अस्वस्थताका भा कमजोरी, कै-दस्त, इत्यादि हो सकते हैं। गर्भाशयको नियंत्रि करनेवाले स्नायु पेशीके कल पुर्जोंमें कुछ खराबी आ जानेसे ह सम्भवत इस प्रकारका दर्द होता है। विवाह और गर्भ धारण बाद बहुधा यह दर्द अच्छा हो जाता है क्योंकि हारमोन नाम रस बननेकी क्रियाको उत्तेजना मिलती है और गर्भकी अवस्था गर्भाशयकी ग्रीवा बढ जाती है। ऐसी डाक्टरी दवाइयॉ ह जिनके सेवनसे दर्दमें कमी होती है। गर्भाशयकी ग्रीवा ब जानेसे अस्थायी और कभी कभी स्थायी लाभ होता है।

रक्तके जमाववाले दर्दमें पेडूके अन्दर धीमी धीमी पीडा होती है जो कि पीठके निचले हिस्से तक पहुॅच जाती है। कब्जियतसे, बहुत ज्यादा गर्म पानीमे नहानेसे और सहवाससे यह पीडा बढ सकती है। इस प्रकारकी अस्वाभाविक पीडा प्राय यौन यन्त्रोमें सूजन और दाह होने, पेडूमे अर्बुद बन जाने, गर्भाशयके अपने स्थानसे सरक जाने—इत्यादि व्याधियोंके साथ उत्पन्न हो सकती है। ये व्याधियॉ चिकित्सा या शस्त्रविद्यासे ठीक हो सकती हैं। यदि दर्द बहुत ज्यादा हो, तो डाक्टरकी सलाह लेनी चाहिये, जिससे यह निश्चय हो सके कि कोई अस्वाभाविक अवस्था या गैरमामूली खराबी तो पैदा नहीं हो गयी है।

जिस दर्दका यौन यन्त्रोंकी खराबीसे कोई ताल्लुक नहीं होता, उसका कारण बहुधा मानसिक स्थितिसे सम्बन्धित होता है।

जिस बालिकाका रज स्राव आरम्भ होनेवाला हो उसे यदि इस बातका इशारा मिल जाय कि अब उसपर कोई "आफत" आनेवाली है, तो उक्त मानसिक स्थितिवाला कारण उपस्थित हो जाता है। बहुत सभव है कि बालिका वर्षोंसे देखती रही हो कि उसकी माता नियत अवधिके अन्तरपर गरम पानीकी बोतल और दवाइयोंकी शीशियाँ या टिकियाँ लेकर बिछौनेपर पड जाती थी। इसमे परिवारके नियमित कामकाजमे बाधा पडते उसने देखा होगा या हो सकता है कि वह स्वय भी स्कूलके सामाजिक समारोहोंमे भाग लेनेसे रोकी जाती रही हो। इससे उसके मनमे यह शका हो सकती है कि एक न एक दिन उसके भी बच्चे होंगे और इसलिए इस सम्बन्ध की हर एक बातसे उसे डर लगता हो। प्राय ऐसा होता है कि पुत्रीके प्रेममे विह्वल माता उसके ऋतुकालके आरम्भके समय उसे बहुत ज्यादा खिलाती पिलाती है, बेहद चोचले दिखाती है, और बहुतेरी ऐसी हरकते करती है जिनसे उसे दर्द होनेका अन्देशा हो जाता है

जिन दिनों रज स्राव हो, स्त्रियाको, जहाँ तक हो सके, अपने सब काम बन्धे सात्विक दस्तूर करते रहना चाहिये सिर्फ बहुत ज्यादा मेहनतके कामोंसे बचना चाहिये, विशेषकर उस समय जब यह जान पडे कि उन कामोंकी वजहसे स्रावकी तादाद ज्यादा होती है। कोई ऐसा मेहनतका काम या व्यायाम जिससे पेडके रक्तका प्रवाह टाँगो तक आता हो,—जैसे, चलना फिरना या नाचना—पेडूमे रक्तके जमावको कम करता है। नहाना भी उचित है, पर बहुत ज्यादा गर्म पानीके स्नानसे बचना चाहिये।

स्वास्थ्यकी दृष्टिसे रज स्रावके समय नदी या समुद्रमे स्नान करनेकी सलाह नहीं दी जा सकती, हालाँकि प्रथम तीन या चार दिनके बाद टोपी लगाकर समुद्रमे स्नान करना तन्दुरुस्तीके हकमे अच्छा है। रुचि और स्वच्छताके लिहाजसे इस समय सहवाससे

बचना चाहिये, और खासकर इसलिए कि इस अवस्थामें पेड़में रक्तके जमावकी सम्भावना रहती है और सहवाससे रक्त स्राव बहुत अधिक होगा। यदि किसी कारणसे इस नियमका पालन न किया जा सके, तो भी प्राय पुरुष या स्त्री किसीको भी कोई हानि नहीं पहुँचती।

कुछ स्त्रियाँ, दो मासिक स्रावके बीचके समयमें, जब डिम्बाणु निष्कासन होता है, पेड़के निचले हिस्सेमें एक और हलका-सा दर्द महसूस करती हैं। जिस छोटी-सी थैलीमें डिम्बाणु रहता है उसमें भरे हुए तरल पदार्थके दबावके कारण ही सम्भवत यह दर्द होता है। इस समय थैली फटनेके पहले भरपूर तनाव या दबाव पड़ता है। दूसरा सम्भव कारण है सुकुमार और संवेदनाशील स्नायु-तंतुओंकी अत्यधिक सत्याग्रहि।

इस समय कुछ स्त्रियोंके रक्त जा सकता है या उन्हें सफेद पानी निकलता हुआ मालूम पड सकता है। यही समय है उत्तेजना या कामोद्दीपनका। (पशुओंके विषय में इसे "गरमाना" या 'उठना' कहते हैं, जैसे,—गो उठी है।) यदि स्त्री ऐसा कोई लक्षण अनुभव करे तो उसे चाहिये कि इन तारीखोंको और रज स्रावके दिनोंसे इनके अन्तरको लिख रखे। यही वह समय है जब गर्भ रहनेकी ब_त सम्भावना रहती है।

यह बात पूर्ण निश्चयके साथ नहीं कही जा सकती। कुछ डाक्टरों, वैद्योंका मत है कि ऋतुकालमें स्त्री सहवाससे अक्सर प्रमेह (सुजाक) हो जानेकी संभावना रहती है—सपा०

३—विवाह

आयोजन और प्रारम्भिक काल

वाग्दान या सगाई होते ही एक मनोनुकूल जीवन सगीके सहयोगसे घर बसानेकी कल्पना उत्पन्न होती है। बहुतोंके लिए इसका अर्थ बाल बच्चोंवाला एक परिवार खडा करनेकी आशा भी होता है। यही वह समय है जब यह बात हृदयङ्गम कर लेनी चाहिये कि विवाह पति पत्नीके पारस्परिक समझोतेके आधारपर ही होना आवश्यक है और विवाह अपने साथ कुछ जिम्मेदारियाँ भी लाता है। जबतक उन जिम्मेदारियोको कबूल करनेके लिए कोई बालिका या युवती तैयार न हो जाय, अथवा इन्हें कबूल न करनेके विषयमें अपने भावी पतिसे विचार विमर्श न कर ले, तबतक उसे विवाह सूत्रमें नहीं बँधना चाहिये।

विवाहका अर्थ है पतिके साथ प्रकृत यौन जीवन व्यतीत करनेके मार्गमें प्रवेश करना। विलायती कानूनकी दृष्टिमें विवाह तबतक पूर्ण और सिद्ध नहीं माना जाता जबतक पति अपनी पत्नीसे सहवास करनेमें सक्षम नहीं होता। यदि विवाहके आरम्भसे ही पति पुम्पत्वहीन हो अथवा पत्नीसे उसका सहवास असम्भव हो गया हो, तो ऐसा विवाह रद हो सकता है।

विवाह बंधनमें बँधनेका अर्थ है—सन्तान उत्पन्न करनेकी तैयारी। जो स्त्री इस विचारके विरुद्ध हो, उसे विवाहके पहले ही अपने भावी पतिको यह बात बता देनी चाहिये। इससे बहुत कुछ भावी क्लेश दूर हो जायगा। जो पुरुष बच्चे पैदा करना नहीं चाहता, उसे अपना यह इरादा अपनी भावी पत्नीपर

जाहिरकर देना चाहिये, ताकि वह ऐसा विवाह-सम्बन्ध स्वीकार करने या न करनेका निर्णय कर सके।

विवाहका विचार उत्पन्न होनेपर अच्छा हो कि पुरुष और स्त्री—दोनों ही अपनेको किसी डाक्टरको दिखलाकर इस बातका निश्चय कर लें कि उनकी तन्दुरुस्ती ठीक है और उन्हें कोई ऐसा रोग नहीं है जो दूसरे पक्षको या उनकी सन्तानको लग जायगा। यदि उनके परिवारमें पहले किसीको क्षय रोग हो चुका हो अथवा स्वयं उन्हें यौन संक्रामक रोग, जैसे,—उपदंश, प्रमेह इत्यादि हुआ हो, तो डाक्टरको ये सब बातें बता देनी चाहिये। इससे निर्दोष स्वास्थ्यका प्रमाण-पत्र निश्चित करनेके लिए ठीक ठीक परीक्षा हो सकेगी। जिन सभी बातोंसे डाक्टरको सहायता मिलती हो वे कदापि न छिपायी जायँ। कुछ देशोंमें यह रिवाज है कि जबतक डाक्टरी परीक्षाके द्वारा यह प्रमाणित नहीं हो जाता कि पुरुष और स्त्री यौन संक्रामक रोगोंसे मुक्त हैं, तबतक विवाहका प्रमाण पत्र नहीं दिया जाता। यह बुद्धिमत्तापूर्ण मत कता है, क्योंकि इससे एक निर्दोष व्यक्ति रोगसे दूषित नहीं होने पाता। फिर भी दुर्भाग्यवश यह सम्भव है कि यौन संक्रामक रोग किसी व्यक्तिमें निष्क्रिय या अव्यक्त बना रहे और आगे चलकर अपना प्रभाव दूसरे व्यक्तिपर डाले।

जब कोई युवती विवाह करनेवाली हो, तब उसे अपनी बुद्धिसे, अथवा किसी डाक्टरसे अपनी परीक्षा कराकर, निश्चित रूपसे जान लेना चाहिए कि कानूनकी दृष्टिसे विवाह-कार्यको सम्पूर्ण बनानेमें उसकी ओरसे कोई रुकावट नहीं है, अर्थात् वह पूरेतौरसे पतिके सहवासके योग्य है। हो सकता है कि योनि अवरोधक त्वचाका छेद बहुत छोटा हो, या उस छेदके किनारे बहुत कड़े हों, इन दोनोंमेंसे कोई बात भी हो, तो सहवास कठिन हो जाता है।

सहवासमें पुरुषका शिश्न स्त्रीकी योनिमें प्रवेश करता है। इसके लिए शिश्नका सीधा तन जाना आवश्यक है। शिश्न स्वभावत कोमल लम्बमान इन्द्रिय है। जब सहवासकी इच्छा जाग्रत होती है, तब इसमें रक्त प्रवाहकी इतनी अधिकता होती है कि यह फूल उठता है, कड़ा हो जाता है और ऊपरको सीधा तन जाता है। ऐसा इसलिए होता है कि योनि प्रवेशमें सुगमता हो।

पुरुष बीजाणु पुरुषके अण्डकोषोंमें उत्पन्न होते हैं और अण्डकोषोंकी स्पंज—जैसी थलीमें मूत्रस्थलीके नीचे सचित रहते हैं। जब आनन्दोन्माद चरम सीमापर पहुँचता है, तब उस थलीमें बीजाणु या शुक्राणु अन्यान्य रसोंके स्रावके साथ तेजीसे छूटते हैं और शिश्नके मार्गसे योनिमें गिरते हैं।

यदि शिश्न इतना कड़ा न हो कि योनिमें प्रवेश कर सके, या वीर्यपात शीघ्र हो जाय अथवा शिश्नके मुँहपरकी खोली इतनी कसी हुई हो कि शिश्नके तननेसे तकलीफ हो, तो सहवास सन्तोषदायक नहीं होता। पुरुषको इन विषयोंपर अपने डाक्टरकी सलाह लेनी चाहिये।

यदि स्त्रीकी योनिका प्रवेश द्वार बहुत छोटा हो, अथवा शिश्न अस्वाभाविक रूपसे बड़ा हो, तो प्रवेशमें कठिनाई होगी। आज कल बहुतेरी युवतियाँ रज स्रावके समय ठेपी (टैम्पन)का व्यवहार करती हैं और इसलिए उनकी योनि अवरोधक त्वचा (हाइमेन) काफी बढ़ जाती है। इससे सहवास सम्भव हो जाता है और प्रारम्भमें बहुत कष्टदायक नहीं होता। जिस स्त्रीने ठेपीका व्यवहार न किया हो, उसे देखना चाहिये कि क्या उँगली डालकर योनि मार्गको मुलायमियतसे बढ़ाया जा सकता है। यदि उँगली जानेमें कठिनाई मालूम पड़े तो उसे डाक्टरकी सलाह लेनी चाहिये। डाक्टर परीक्षा करके बता देगा कि उसकी यह अवस्था स्वाभाविक

है अथवा अस्वाभाविक। इसके साथ ही श्रोणीचक्र (पेड़ू) की पूरी पूरी परीक्षासे यह निश्चित रूपसे जाना जा सकता है कि कोई अस्वाभाविक बात तो पैदा नहीं हो गयी है अथवा बच्चा जननेके सम्बन्धमें कोई प्रत्यक्ष बाधा तो खड़ी नहीं हो गयी है।

किसी युवतीका यह विश्वास कर लेना बहुत बड़ी भूल है कि योनि अवरोधक त्वचामें शिश्नका प्रवेश करना कोई बड़ा कष्ट दायक और भीषण कार्य है।

योनि-अवरोधक त्वचा योनिको बाहरकी ओरसे पृथक् करने वाली एक पतली सी झिल्ली है। इसके बीचमें एक छोटा-सा छेद होता है। योनि-अवरोधक त्वचाके फटनेका यही अर्थ है कि इस झिल्लीकी किनारी शिश्नको राह देनेके कारण मुड़कर फट जाती है। इसीलिए कुछ रक्त भी निकल आता है। किसी किसी स्त्रीमें यह त्वचा एक पट्टीके रूपमें होती है जिसके दोनों ओर छेद होता है। ऐसी अवस्थामें यही उचित है कि अस्पतालमें जाकर इस पट्टीको विभक्त करा दिया जाय, क्योंकि सहवासके समय रक्तकी सम्भावना दूर करनेके लिए एक छोटी-सी नसको बाँधनेकी जरूरत हो सकती है।

सहवासकी सुगमता दो बातोंपर निर्भर होती है,—एक तो योनिकी अपनी ग्रहणशीलता और दूसरे योनि-मार्गको मुलायम और चिकना बनानेवाले रसका उत्पन्न होना। योनिकी ग्रहण शीलतामें बहुतेरी बाधाएँ हो सकती हैं, जैसे—रक्त या अन्य प्रकारके स्रावसे योनिकी दीवारमें सूजन आजाना या घाव-सा हो जाना, योनि अवरोधक त्वचाके फटनेके बाद उसके फटे-फटे किनारोंमें घाव हो जाना, और सहवासके प्रति भयकी भावना होना। इन कारणोंसे योनिकी दीवारकी पेशियाँ सङ्कुचित हो जाती हैं और सहवासमें कठिनाई होती है।

यदि सहवासके बाद रक्त जाता हो अथवा और किसी

तरहका स्नान होता हो, तो डाक्टरकी राय लेनी चाहिये। यदि प्रथम सहवासके दो एक दिनके बाद फटी हुई योनि अवरोधक त्वचाके चारों ओर दर्द मालूम पड़े तो कुछ दिन सहवाससे बचना चाहिये ताकि घावको ठीक हो जानेका अवसर मिले।

गर्भाशय-ग्रीवा और योनि द्वारकी ग्रन्थियोंमें प्राकृतिक चिकनाहट पैदा करनेवाला तरल रसका स्राव उत्पन्न होता है। यदि पुरुष सहवासके कुछ पहले स्नेहालिंगन इत्यादि आरम्भ करे तो इस प्रकारके स्वाभाविक रसके प्रवाहमें सहायता मिलती है। यदि यथेष्ट रस स्राव न हो तो बिना चर्बीकी कोई चिकनी मलहम (जेली) लगा लेनी चाहिये खासकर पुरुषको।

कभी कभी सहवासके समय स्त्रीको शुरू शुरूमें कोई कष्ट नहीं होता पर जब शिश्न बहुत गहराई तक प्रवेश करता है, तब दर्द मालूम पड़ता है। स्त्रियाँ प्रायः इस दर्दको ऐसा बतलाती हैं मानों भीतर किसी नाजुक चीजपर आघात हो रहा हो। गर्भाशय या डिम्बकोषकी सुकुमारताके कारण या अपने स्थानसे इनके सरक जानेके कारण ऐसा हो सकता है। यदि सहवासकी कठिनाइयोंपर हफ्ते-दो-हफ्तेके बाद तक भी विजय प्राप्त न हो, या उनमें कोई सुधार न हो, तो डाक्टरकी सलाह लेनी चाहिये। ये कठिनाइयाँ जितनी जल्दी ठीक की जा सके, उतना ही अच्छा है, क्योंकि स्त्री जितने अधिक समय तक कष्ट भोगेगी, प्रतिक्रियाके रूपमें उसकी योनिकी माँसपेशियाँ सहवासके लिए उतनी ही अधिक रुकावटें पैदा करती जायँगी और फिर उनपर विजय पाना मुश्किल हो जायगा।

मूत्रस्थलीकी पीड़ा

पहले पहल सहवासके लिए दो-चार बार चेष्टा करनेपर कभी कभी स्त्रीकी मूत्रस्थलीके मुँहपर घाव हो जाते हैं और पेशाब करते

समय उसमें दर्दके साथ चिनग होती है, साथ ही पेशाब करनेकी हाजत-जल्दी जल्दी होती है। इसका कारण होता है योनि मार्गको अस्वाभाविक रूपसे हाथसे ठीक करना और बार बारके सहवाससे योनिमें जलन या बेचैनी सी होने लगना। निम्बूका रस निचोड़कर चावलोंका पानी पीनेसे और कुछ दिनोंके लिए सहवास त्याग देनेसे ये शिकायतें प्राय शीघ्र ही दूर हो जाती हैं।

नव विवाहिता स्त्रीको सहवासके अवसरपर अपने पास तौलिया या कपड़ेका टुकड़ा रखना चाहिये ताकि बिस्तर खराब न होने पाये क्योंकि प्रथम सहवासमें अक्सर कुछ रक्त जानेकी सम्भावना रहती है। साफ सुथरे कपड़के कुछ टुकड़े और वेसलिनकी शीशी भी पास रहनी चाहिये।

जिस प्रकार पति और पत्नीके लिए यह आवश्यक है कि वे एक-दूसरेसे अपने अपने स्वभावका ब्योंत बैठा ले, उसी प्रकार उन्हें परस्पर शारीरिक सयोगका भी ब्योंत बैठा लेना चाहिये। यदि पुरुष यौन क्रियाके लिए तैयार हो जाय और स्त्री उसके लिए तैयार न हो, तो स्त्रीको पुरुषसे बता देना चाहिये कि कामकला सम्बन्धी किन हरकतोंसे उसमें उत्तेजना आ सकती है। इस प्रकार पुरुषके साथ ही साथ स्त्री भी जोशमें आयगी और आनन्दोन्मादकी चरम सीमाका अनुभव कर सकेगी।

अनुसन्धान करनेसे मालूम हुआ है कि 'जोश" या आनन्दोन्माद कुछ स्त्रियोंको होता ही नहीं, कुछको कभी-कभी होता है और कुछको हर मौकेपर बड़ी आसानीसे होता है। आनन्दोन्मादका अभाव बहुत-कुछ मानसिक स्थितिके कारण होता है। गलत तरीकेसे लालन पालन किये जानेका और अशिक्षाका यह कुफल हो सकता है कि बालिका सयानी होकर यौन क्रियाको अधर्म समझने लगे। इस अवस्थाका सुधार बहुधा मानसिक रोगोंके चिकित्सक द्वारा हो सकता है। कभी-कभी इस अवस्थाके

ओर कारण भी होते हैं, जैसे,—स्त्रीके शारीरिक गठनमें कोई दोष या पुरुषका अनाड़ीपन। हो सकता है कि पुरुषको अपने जोश और आनन्दोन्मादके आगे स्त्रीके इसकी परवाह न रहे। वह स्वयं आनन्द प्राप्तकर सन्तुष्ट हो जाता हो और इस बातके लिए यथेष्ट प्रयत्नशील न हो कि अपने साथ ही स्त्रीको भी उसकी अनुभूति कराये।

सहवास कोई ऐसा बँधा काम नहीं है जिसे नहाने धोनेकी तरह नियमित रूपमें एक निश्चित समयके अन्तरपर किया जाय। पति और पत्नी दोनोंके मनमें परस्पर इसकी अभिलाषा होनी चाहिये। सहवासको सन्तोषदायक तथा सफल बनानेकी तैयारीमें भी उन्हें कुछ समय लगाना चाहिये। यदि उचित रीतिसे चेष्टा और चिकित्सा करनेके बाद भी स्त्रीको आनन्दोन्माद प्राप्त न हो, तो कोई विशेष चिन्ताकी बात नहीं। यदि उसका शारीरिक गठन इस योग्य न हो कि वह इसे प्राप्त कर सके, तो इससे उसके स्वास्थ्यपर कोई बुरा असर नहीं पड़नेका। गर्भ धारण करनेके लिए यह आनन्दोन्माद जरूरी नहीं है। यदि स्त्री भी पुरुषके साथ ही आवेश और आनन्दकी सीमापर पहुँचती है तो पुरुषको अधिक सन्तोष होता है, परन्तु यदि स्त्रीमें यह बात पैदा न हो तो पुरुष स्वतन्त्ररूपसे इस सफलता पूर्वक प्राप्त कर सकता है। बुद्धिमती स्त्री इस बातपर विशेष ध्यान नहीं देती कि उसे यौन सहवाससे पूर्ण सन्तोष प्राप्त नहीं होता, और इसका ध्यान न देना ही ठीक है। बहुधा ऐसा होता है कि स्त्रीको अपने जानतेमें सन्तोष प्राप्त भले ही न हो पर वस्तुतः एक तरहकी स्वाभाविक प्रारम्भिक प्रेरणासे दोनोंमें पारस्परिक सहयोग हो ही जाता है।

सहवासकी अधिकता

जुदा-जुदा व्यक्तिमें जुदा-जुदा यौन प्रवृत्ति होती है।

एक नियम है कि जो मनुष्य कठिन शारीरिक परिश्रमसे रोजी कमाता है उसे योन क्रियाकी इच्छा और शक्ति अधिक होता है। परन्तु यह भी बहुत कुछ अपने अपने स्वभाव और शारीरिक तथा मानसिक गठनपर निर्भर होता है। साधारणतया स्त्रीसे अधिक पुरुषमें सहवासकी इच्छा होती है। कुछ लोग सप्ताहमें कई बार सहवास करना चाहते हैं परन्तु अधिकतर लोग सप्ताह मे एक या दो बार सहवाससे सतुष्ट रहते हैं। ज्यों-ज्यो उम्र बढती है त्यों-त्यो पुरुषसे शीघ्र स्त्रीमे सहवास करनेकी इच्छा कम होती जाती है। पुरुषमे सत्तर वर्ष या इससे भी ज्यादा उम्र तक सन्तानोत्पादक शक्ति रह सकती है। स्त्रियोंमे ऋतु निवृत्तिके समय सहवासकी प्रबल इच्छा हो सकती है।

४—यदि विवाहके बाद सन्तान न हो

साधारणतया विवाहका परिणाम है वंश-वृद्धि। बहुसंख्यक स्त्री पुरुष इसी उद्देश्यकी पूर्तिका प्रयत्न करते हैं। अनुसन्धान करनेपर मालूम हुआ है कि सैकडे पीछे १०-१२ पति पत्नीके जोडे नि सन्तान रह जाते है। इसके अलावा कुछ लोगोंके एक ही बच्चा होकर रह जाता है और जितने बच्चे वे चाहते है उतने नही हो पाते।

अभी कुछ वर्ष पहले तक यही अवस्था रही कि नि सन्तान पति पत्नी भाग्यके आगे विवश हो जाते थे और किसी प्रकार सन्तोष कर लेते थे। परन्तु हालमे नि सन्तान होनेका कारण ढूँढ निकालना सम्भव हो गया है। ठीक ठीक इलाज करनेपर इनमेमे करीब करीब एक तिहाई जोडोंके बच्चा हो जाता है या बचोंकी वृद्धिमें सफलता मिल जाती है।

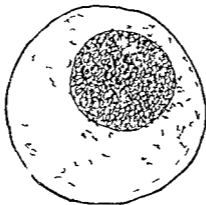
इलाज करानेवाले पति पत्नीको सबसे पहले यह समझ लेना बहुत जरूरी है कि इलाजकी सफलताके लिए दोनोंकी ही डाक्टरी परीक्षा होनी चाहिये। सन्तान उत्पन्न करनेकी शक्ति होने और न होनेमें कोई बहुत साफ दिखाई पडनेवाला अन्तर नहीं होता। इस शक्तिकी मात्रा होती है अर्थात् यह शक्ति किसीमें कम तो किसीमें ज्यादा होती है। पुरुषमे यदि इस शक्तिकी अधिकता हो तो उससे स्त्रीकी कमी पूरी हो जाती है। उसी प्रकार स्त्रीमे इस शक्तिकी अधिकता हुई, तो पुरुषकी कमी पूरी हो जाती है। इसलिए जिस कारणसे एकमे यह शक्ति बढ जाती है, उसीसे दोनोंकी सम्मिलित शक्तिमे इतनी वृद्धि की जा सकती है कि

गर्भका होना सम्भव हो सके। इसी हेतु पति और पत्नी-दोनो की ही पूरी पूरी डाक्टरी परीक्षा होना जरूरी है। आमतौरसे यही बात ठीक समझी गयी है कि यदि विवाहके दो वर्ष बाद तक स्त्री गर्भ धारण करनेमें सफल न हो तो पति पत्नीको इसका कारण जाननेका उपाय करना चाहिये विवाहके एक वर्ष बाद भी यदि वे समझते हो कि उन्होंने काफी प्रयत्न कर लिया है तो गर्भ न रहनेका कारण जानना उनके लिए न्याय सगत है। ज्यादा उम्रकी स्त्रीसे कम उम्रकी स्त्रीका जल्दी गर्भवती होना स्वाभाविक है। जिस उत्तम स्त्रीके गर्भवती होनेकी आशा करनी चाहिये वह है बीससे तीस वर्ष। बहुतेरी स्त्रियोंके चालीस वर्षकी या इससे अधिक अवस्थामें भी प्रथम सन्तान जन्मी है। पचास वर्षसे ऊपरकी स्त्री शायद ही गर्भवती होती है चाहे वह पहले बच्चे भले ही जन चुकी हो। दूसरी ओर यह बात है कि पुरुषमें बहुत ज्यादा उम्र तक उत्पादन शक्ति बनी रहती है। बहुतरे पुरुष सत्तर या इससे अधिक उम्रमें भी तन्दु रुस्त बच्चोंके पिता हुए हैं।

कुछ पति पत्नी अपनी डाक्टरी परीक्षा करानेसे इसलिए डरते है कि वे जानते है कि पहले वे यौन सक्रामक रोगोंको भुगत चुके है या गर्भपात करा चुके है। उन्हें डर लगा रहता है कि डाक्टर कहीं यह न कह दे कि बच्चा न होनेके ये ही कारण हैं। यदि यही बात हो तो ऐसी अवस्थामें चिकित्सा करानेसे प्राय सफलता मिलती है।

पुरुष बीजाणु (स्पर्म)के साथ स्त्री डिम्बाणु (ओवम)का सयोग होनेसे गर्भ रहता है। बीजाणु या शुक्राणुके सिर और दुम होती है। उसकी शक्ल मेढकके बच्चेकी-सी होती है। स्वस्थ अवस्थामें वह बहुत फुर्तीला और क्रियाशील होता है। (देखो चित्र न ७)

सहवासके समय पुरुषका वीर्य, जिसमें बीजाणु (शुक्राणु)

भरे होते हैं, योनिके भीतरी सिरेपर गर्भाशयके मुँहके निकट गिरकर जमा हो जाता है। यदि गर्भाशयकी ग्रीवा (नाली)का स्राव वीजाणुको आगे बढनेसे नहीं रोकता, तो वे लहराती हुई गतिसे तैरते हुए गर्भाशयके भीतरसे गुजरकर डिम्बकोषकी

१/२० वाँ इंच

१/४०० वाँ इंच

चित्र नं० ७

नालिया तक पहुँच जाते हैं। वहाँ वे स्त्री डिम्बाणुसे मिलते है बशर्ते कि मासिक रज स्राव चक्रके उचित समयपर सहवास हुआ हो। केवल एक पुरुष बीजाणु स्त्री डिम्बाणुकी ऊपरी खोलमें प्रवेश करता है। इस तरह उन दोनोंके महत्त्वपूर्ण अंगोंका संयोग होता है। दो क्षुद्र बीजाणुओंका यह संयोग एक ही साथ पति पत्नी-दोनोंके परिवारोंके अच्छे या बुरे, अतीत या वर्तमान विशिष्ट रूप-गुणोंकी विरासत पैदा करता है।

गर्भाधान होनेके लिए निम्नलिखित बात आवश्यक हैं—

१—बीजाणु और डिम्बाणु तन्दुरुस्त हों।

२—पुरुष-बीजाणुमे गर्भाशयके ऊपरकी नालियातक जानेकी शक्ति हो।

३—स्त्री डिम्बाणु नालीतक पहुँच सके।

४—स्त्री डिम्बाणु पुरुष-बीजाणुसे सयुक्त होनेके बाद गर्भाशयमे जीवित रहे।

जनन-कोषोंकी स्वस्थता

स्त्रीकी डाक्टरी परीक्षाके लिए उसका डिम्बाणु प्राप्त करनेका कोई उपाय नहीं है जिससे यह देखा जाय कि यह तन्दुरुस्त है या नहीं। केवल यही मान लेना सम्भव है कि जो उपकरण पुरुष-बीजाणुको परिचालित करते हैं, वे ही स्त्री डिम्बाणुपर भी अपना काम करते हैं। बहुतेरे पुरुषोंका यह ख़याल है कि चूँकि वे पूरे तौरसे तन्दुरुस्त मालूम पडते हैं और ठीक तौरसे सहवास करते हैं, इसलिए गर्भ धारण करानेमें उनकी ओरसे कोई रुकावट नहीं हो सकती। बात ऐसी नहीं है। पुरुषका वीर्य, जैसा कि वह समझता है, हर तरहसे सानिक दस्तूर हो सकता है फिर भी उसमें बीजाणुओंकी कमी या अभाव हो सकता है या बीजाणु कमजोर हो सकते हैं। इसलिए हर हालत में विशेषज्ञ द्वारा अनुवीक्षण यत्रसे वीर्यकी परीक्षा करवा लेना बहुत जरूरी है। इसके लिए पुरुषको किसी शीशीमे स्वय वीर्यपात करना चाहिये—वह स्त्रीसे सहवास करे और ऐन मौकेपर उससे अलग होकर शीशीमें वीर्यपात करे। शीशी छोटी और साफ हो और उसके मुँहपर पेंचदार ढकन हो। पहले उसे मुट्ठीमे कुछ देर रख कर गरमा लेना चाहिये ताकि उसमें बदनके खूनकी-सी गर्माहट आ जाय और तब उसमें वीर्य डालना चाहिये। फिर उसे रुई में लपेटकर किसी पेटी या छोटे बक्समे रख लेना चाहिये और दो घंटेके अन्दर परीक्षाके लिए रसायनशालामे ले जाना चाहिये।

शीशी हमेशा हाथमें और खड़ी रखनी चाहिये। यह ध्यान रहे कि वीर्यके इस नमूनेको एकाएक गर्मी या सर्दीका सामना न करना पड़े, नहीं तो यह बहुत जल्द खराब हो जायगा। अगर यह धीरे धीरे ठंढा हो तो कोई हर्ज नहीं

यदि पतिसे इस विषयमें सहयोग न मिले तो पत्नीको चाहिये कि वह सहवासके कुछ घंटेके अन्दर ही किसी विशेषज्ञ डाक्टरके पास या रसायनशालामें चली जाय और अपनी परीक्षा कराये। उसकी गर्भाशय-ग्रीवासे स्राव लेकर परीक्षा करनेसे यह मालूम पड़ जायगा कि पुरुष बीजाणु क्रियाशील हैं या नहीं।

केवल इसी बातका अन्दाज लगाना महत्त्व नहीं रखता कि पुरुष बीजाणुओंकी संख्या, जो कि लाखों तक पहुँचती है, कितनी है बल्कि उनका आकार प्रकार और उनकी क्रियाशीलताकी मात्रा जानना भी आवश्यक है।

बीजाणुओंकी स्वस्थ स्थितिपर प्रभाव डालनेवाले बहुतेरे उपकरण बताये जा चुके हैं। यद्यपि ये उपकरण केवल पुरुषके सम्बन्धमें ही प्रमाणित हो सकते हैं, फिर भी सम्भवतः ये पुरुष और स्त्री दोनोंके लिए ही एक से लागू हैं।

पुरुषकी उत्पादन शक्तिके अभाव या न्यूनताका सम्बन्ध अण्डकोषोंके रोगोंसे हो सकता है। यौन परिपक्वताके समय अण्डकोषोंकी गुठलियोंका देरसे नीचे उतरना भी इसका कारण हो सकता है। ग्रंथि-सम्बन्धी खराबियोंसे भी, जिनसे चर्बी बढ़ जाती है, ऐसा हो सकता है। बहुत ज्यादा और बार बारके सहवाससे भी कभी कभी बीजाणुओंकी संख्या और गुण कम हो जाते हैं।

वंश और परिवारके पूर्व इतिहासका भी कुछ महत्त्व होता है। कितने ही वंशों और परिवारोंमें सन्तानोत्पादन शक्ति बढ़ी चढ़ी होती है और कितनों हीमें कम होती है। बीजाणुओंकी

अवस्थापर पुरुषकी अपनी तन्दुरुस्तीका प्रभाव भी पडता है। खासकर ज्यादा शराब पीनेसे शरीरका धीरे धीरे विषाक्त हो जाना किसी अग विशेषका कोई पुराना सनामक रोग, और कुछ खास बीमारियाँ – इन सबका असर बीजाणुओंपर पडता ही है।

रक्तहीनता, पुष्टिकर खाद्यका अभाव, ज्यादा मेहनत, कसरत न करना, हवा और धूपकी कमी—ये भी ऐसे उपकरण हैं जिनसे तन्दुरुस्ती घटती है। पहले कोई खास बीमारी हुई हो या किसी खास अगमें नश्तर लगा हो, तो इससे भी उत्पादन शक्ति अभावके कारणका पता लग सकता है। सम्भव है उत्पादन-शक्ति के अभावका कोई खास कारण न भी हो। उपयुक्त समयपर डाक्टरकी सलाह लेनेसे, तन्दुरुस्तीपर ध्यान देनेसे और प्रथिजात द्रव्य तथा विटामिनके सेवनसे कुछ लोगोंको लाभ हो सकता है।

यौन मार्गोंमें पुरुष-बीजाणुओंका सुगम प्रवेश

पुरुष बीजाणु योनिके जितने ऊँचे सिरेपर गिराये जायँगे उतनी ही आसानीसे वे गर्भाशय-ग्रीवामें प्रवेश कर सकेंगे इस लिए यदि कोई ऐसी बात हो जिससे सहवासमें अडचन होता हो तो उसका इलाज होना चाहिये। पुरुषकी ओरसे इस अड चनका कारण यह हो सकता है कि उसके शिश्नके मुँहपर की खोली कसी हुई हो या वह स्वय किसी हद्तक नपुसक हो। स्त्रीकी जिन अवस्थाओंसे यह अडचन होती है उनका विवरण तीसरे अध्यायमें दिया जा चुका है।

प्राय स्त्री अपने आसनके ढगसे सहवास क्रियाको आसान बना सकती है। उसे पीठके बल लेट जाना चाहिये और दोनों घुटने मोडकर एक-दूसरेसे काफी दूरीपर रखने चाहिये। इस आसनसे उसकी इच्छाके विरुद्ध योनि मार्ग सकुचित नहीं होने पायेगा। योनिका सकोच सहवासमे कठिनाई और दर्द पैदा

करता है। यदि स्त्री बहुत मोटी हो तो आसानीके लिए किसी दूसरी तरहका आसन ग्रहण किया जा सकता है। यदि गर्भाशय अपने स्थानसे सरक गया हो और इस कारण उसके प्रवेश द्वार की स्थिति बदल गयी हो तो उसे डाक्टरके जरिए ठीक करवा लेना चाहिये या डाक्टरकी सलाहके मुताबिक और कोई उचित उपाय करना चाहिये।

स्त्रियाँ प्रायः सोचती हैं कि सहवासके बाद यदि सारा वीर्य योनिसे बाहर आ जाय तो गर्भ रहनेका बहुत कम मौका होता है। यह ख्याल गलत है क्योंकि एक ही एक बूँद वीर्यमें लाखों बीजाणु होते हैं और यह संभव नहीं है कि वे सबके सब बाहर निकल जायँ। वीर्य-सा तरल पदार्थ बीजाणुओंको वहन करनेका निमित्त मात्र है इसलिए उसका अधिकांश योनिके बाहर अनिवार्य रूपसे निकल जाना जरूरी है। हाँ स्त्रीके लिए एक बड़ा अच्छा उपाय यह है कि पतिके हट जानेपर वह घुटने ऊपर उठाये हुए और तकियेपर नितम्ब रखे हुए कुछ देर पड़ी रहे जिससे गर्भाशयके मुँहको घेरे हुए बीजाणुकोष अटक रहें। किसी भी कारणसे उसे थोड़ी देरतक बिस्तर छोड़कर उठना नहीं चाहिये। सहवासमें स्त्रीके आनन्दोन्मत्त न होनेसे अथवा सन्तुष्ट न होनेसे गर्भ धारण करनेमें कोई रुकावट नहीं होती।

यदि योनिके बहुत अन्दर तक शिश्न प्रवेश नहीं कर पाता, तो केवल बहुत स्वस्थ और क्रियाशील बीजाणु ही योनिकी अम्लता (खटास)में जीवित रह सकते हैं और गर्भाशय-ग्रीवा तक पहुँच पाते हैं। साधारणतया गर्भ रहनेके लिए यद्यपि शिश्नका योनिके बहुत अन्दर तक प्रवेश करना जरूरी है, फिर भी ऐसा होना सम्पूर्ण रूपसे आवश्यक नहीं है। समय-समयपर डाक्टरोंको ऐसे उदाहरण मिलते हैं कि जो युवती अक्षतयोनि है अर्थात् जिसकी योनि अवरोधक त्वचा सही-सलामत है, उसके

भी गर्भ हो गया है। ऐसी घटना तभी सम्भव होती है जब सहवास की चेष्टा की जाय और स्खलित वीर्य योनिके मुँहको घेरकर जमा हो जाय। बहुतेरी बालिकाओंको यह कहकर फुसलाया जाता है कि जरा-से खिलवाड़से कुछ बिगड़ता नहीं और गर्भ रह जानेका तो कतई खतरा नहीं रहता, परन्तु यह बहुत बड़ी भूल है।

योनिके भीतरी सिरेपर अम्लता (खटास)की प्रतिक्रियाकी विरोधी क्रिया गर्भाशय-ग्रीवाकी ग्रथियोंसे निकले हुए स्रावके क्षार गुण (खारापन)के द्वारा हो जाती है। जब स्त्रीको यौन उत्तेजना होती है, तब सहवासके समय खूब स्राव होता है जिसके कारण न तो अम्लता रह पाती है और न क्षार-गुण, और इसलिए बीजाणुओंको जीवित रहनेका सुभीता हो जाता है। जिन स्त्रियोंके बहुत कम स्राव होताहै, यदि उनकी गर्भाशय-ग्रीवा तक शिश्नकी नोक पहुँचायी जा सके, तो गर्भ रहनेकी बहुत सम्भावना रहती है। डेढ़ पाव गुनगुने पानीमें एक एक (चाय वाले) चम्मच भर बाइकार्बोनेट आफ सोडा और ग्लूकोज मिला कर डूश लेनेसे क्षार-गुणकी कमी पूरी की जा सकतीहै। सोनेसे घंटे-दो घंटे पहले इस तरहका डूश लेना अच्छा है, जिसमें जलीय पदार्थको बह निकलनेका काफी समय मिले।

योनिसे निकलनेवाले स्रावसे योनिकी प्रतिक्रिया नष्ट हो सकती है और बीजाणुओंका जीवित रहना कठिन हो सकता है। स्राव कभी योनिकी दीवारोंमें पैदा होता है और कभी गर्भाशय ग्रीवामें। जब तक गर्भाशय-ग्रीवासे स्राव-जन्य दोष दूर नहीं होता, तब तक बीजाणु उसमें प्रवेश करनेमें असमर्थ हो सकते हैं। परन्तु यह दोष हमेशा आसानीसे नहीं मिटता, और ऐसी हालतमें यदि कृत्रिम उपायसे पत्नीमें पतिका वीर्य वपन किया जाय तो सफलता प्राप्त हो सकती है। इसके लिए, इसी अध्यायके 'जनन-कोषोंकी

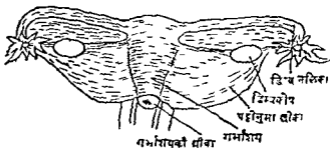
स्वस्थता'—शीर्षक विभागमें बतलाये हुए तरीकेसे डाक्टर गो—
एक बूँद वीर्य उबलते पानीमें साफ की हुई शीशीमें ले लेता है
और फिर वीर्यको पिचकारीके द्वारा गर्भाशय ग्रीवाके ऊपरी
हिस्सेमें अर्थात दूषित स्थानके भी आर ऊपर डाल देता है। थोडी
सी स्त्रियोके लिए यह उपाय कारगर हो सकता है।

कुछ स्त्रियामे ऐसा होता है कि बीजाणु उनके गर्भाशयमे तो
पहुँच जाते हैं पर उससे आगे बढनेमें असमर्थ होते हैं। डिम्ब
कोपकी नालियोंके मुँहपर किसी तरहका अवरोध या रुकावट
हो, तो ऐसा हो सकता है। गर्भाशयके निकट डिम्ब-कोपकी
नालीके मुँहका व्यास १/२५ इंच होता है। बच्चा पैदा होनेपर या गर्भ-
पात होनेपर यदि गर्भाशय रोग दूषित हो जाय या नालीमे ही किसी
तरहकी बीमारी हो जाय तो नालीका मुँह बन्द हो जा सकता है।
कभी कभी गर्भाशयकी दीवारपर ट्यूमर या जमे हुए खूनके कतले
भी नालीके मुँहपर अटक जाते हैं और उसे बन्द कर देते हैं।

स्त्रीके डिम्बाणुमे इतनी सामर्थ्य होनी चाहिये कि वह डिम्ब
कोपकी नालीतक पहुँच सके। यह तभी सम्भव है जब डिम्ब
कोष परिपुष्ट डिम्बाणु पैदा करे। डिम्ब कोपका आवरण या
पर्दा इतना कडा न होना चाहिये कि डिम्बाणु उसमे निकल ही
न सके। डिम्ब कोपका और उसकी नालीका आपसमें एक-दूसरेसे
लगाव होना बहुत जरूरी है, जिसमे डिम्बाणु डिम्ब-कोपसे
छूटकर नालीमें आ सके (देखो चित्र न० ८)। इस काममें बाधा
इन अवस्थाओंमें पड सकती है—श्रोणी चक्रके भीतरी हिस्सेके
चारो ओरकी झिल्लीकी* खराबीसे पेडूके निचले हिस्सेमें सूजन
और दर्दका होना, अन्त्रनालीका फटना या क्षत डिम्ब कोपकी
नालियोंका सूज उठना। इन कारणोंसे डिम्ब-कोप और उसकी
नालियोंके लगावमें रुकावट पैदा हो जाती है।

---

* Peritonitis

डिम्ब-कोषकी नाली अन्दरसे सब जगह खुली हुई होनी चाहिये, उसमें कोई अटकाव न हो। उसका भीतरी अस्तर भी स्वस्थ अवस्थामें रहना चाहिये। सूजन और दर्दसे उसकी क्रिया

चित्र न० ८ डिम्बकोष और उसकी नालीकी स्थिति

शीलता कम हो सकती है। आजकल ऐसी परीक्षा सम्भव हो गयी है जिससे यह जाना जा सकता है कि डिम्बकोषकी नालियाँ किस अवस्थामें हैं। यदि नालियोंमें कोई खराबी पायी जाती है, तो डाक्टर उसका इलाज करते हैं। (देखो चित्र न० ९)

गर्भाधानके बाद डिम्बाणुका जीवित रहना

गर्भाधानके बाद अर्थात्, पुम्प-बीजाणुसे संयुक्त हो जानेके बाद डिम्बाणुके जीवित रहनेके लिए गर्भाशयका भीतरी आवरण (अस्तर) स्वस्थ अवस्थामें रहना चाहिये। साथ ही, निस्रोत ग्रंथियोंकी भी सन्तुलित अवस्था होनी चाहिये। कभी-कभी कोई स्त्री गर्भवती तो बिना किसी दिक्कतके हो जाती है, पर गर्भकी रक्षा नहीं कर सकती। यदि पहले एक या कई बार गर्भपात हो चुका हो, तो बुद्धिमानी इसीमें है कि इसका कारण जाननेके लिए स्त्री अपनी डाक्टरी परीक्षा करा ले। सम्भव है कि उसके ग्रंथि-जन्य रसोंमें या शरीरगत विटामिनमें कोई कमी हो। मासिक रज स्रावका अनियमित होना या बहुत कम परिमाणमें निकलना,

शरीरका वजन बहुत बढ़ जाना या बहुत कम हो जाना,—इन लक्षणोंसे निम्नोक्त ग्रंथियोंकी खराबी सूचित होती है।

गर्भाधानके लिए आशा-जनक समय

आम तौरसे यही समझा जाता है कि मासिक रज स्राव आरम्भ होनेके १४–१५ दिन पहले वह समय होता है जब

चित्र नं० ९ गर्भाशय और नालियोंमें गहरे रंगका सोल्यूशन भरकर एक्स रे से यह चित्र लिया गया है। गहरे काले दाग गर्भाशय और नालियोंकी आकृति सूचित करते हैं।

डिम्बाणु निष्कासन होता है और गर्भ रहनेकी सम्भावना रहती है। (दूसरा अध्याय, पृ० १३ देखो) रोज सबेरे बिस्तरेसे उठनेके पहले या चाय पीनेके पहले गुदामें रेक्टल थर्मामिटर लगा कर तापमान देखनेसे स्त्रीको अपने डिम्बाणु निष्कासनके समयकी सूचना मिल सकती है। रोज कितना पारा उठता है—यह लिखते रहना चाहिये। फिर दर्ज किये हुए उक्त आँकडे डाक्टरको दिखाकर उससे उनका मतलब पूछना चाहिये। व्यवहार करनेके

बाद थर्मामीटरको हिलाकर उसका पारा उतार देना चाहिये और उसे धो कर साफ कर लेना चाहिये।

यदि इस तरीकेसे डिम्बाणु निष्कासनके समयका हिसाब लगाया जा सके, तो चुने हुए दिन तथा निष्कासनके दो दिन पहले और दो दिन बाद सहवास होना चाहिये। यदि डिम्बाणु निष्कासन किसी दूसरे समयपर हो, तो स्त्री-पुरुषको सहवासके लिए वह दूसरा समय ही चुनना चाहिये, परन्तु एक बारके सहवाससे दूसरे बारके सहवासमे कम से-कम तीन दिनका अन्तर रखना उत्तम है।

५—सन्तति-निरोध

इच्छित अन्तर पर सन्तानोत्पादन

कुछ लोगोंका विचार है कि सन्तति निरोध या गर्भ स्थापन न होने देना एक गलत चीज है। यह ताज्जुबकी बात जान पडती है, क्योंकि इस विचारपर विश्वास रखनेवाले बहुत ही कम स्त्री-पुरुष ऐसे होंगे जिन्होंने सन्तति निरोधके किसी न किसी उपाय का प्रयोग न किया हो। यदि इस विश्वासका आधार यह दृष्टिकोण है कि यौन क्रियाका एकमात्र अभिप्राय सन्तानोत्पादन है तो यह दृष्टिकोण न्याय-सगत नहीं जान पडता।

मान लीजिये कि प्रत्येक परिवारकी अधिकतम सदस्य सख्या पॉच निर्धारित कर दी जाय। ऐसी अवस्थामें जिस जोडेमे बहुत ही तेज उत्पादनशक्ति मौजूद होगी वह यौन क्रियाकी शुरु शुरुकी दिक्कतोके एक बार दूर हो जाने पर, ठीक ऐसे ही मौकोंपर सहवास करनेकी कोशिश करेगा जब कि गर्भ रह जानेकी पूरी पूरी सम्भावना हो। अतएव इच्छित तीन सन्तान उत्पन्न करनेके लिए उस जोडेके सारे विवाहित जीवनमे कुल जमा दस या बारह बार सहवास होगा। यह तो एक प्रकारसे असम्भव है कि अधिकाश पति पत्नी सहवासकी इस सीमित सख्याकी कैदमे बॅधे रह सकें।

जिस समय गर्भ रहनेकी सम्भावना रहती है, ऐसे निश्चित समय पर सहवास बचा जाना या सहवास करते हुए वीर्यपातके पहले हट जाना भी गर्भ निरोधके उपायोंमे शामिल है। ईमानदारीके साथ हमें यह मानना ही पडेगा। गर्भ रहनेका सम्भावित

समय टालकर सहवास करनेमे अन्य समयका सहवास क्षन्तव्य हो जाता है, यद्यपि इसमें लिए कुछ तो आत्म नियत्रणकी आवश्यकता पडती ही है। जिस व्यक्तिका यह विश्वास हो कि सहवास करना बुरा है, उसके दृष्टिकोणमे यह बात न्याय-सगत नहीं हो सकती कि सहवास तो करो पर वीर्यपातके पहले हट जाओ। इस तरह हट जानेमे पुरुषकी तृप्ति तो बिना आत्मनियत्रण किये ही हो जाती है पर इससे स्त्रीका नुकसान होता है, क्योंकि उसे तृप्ति नहीं हो पाती।

अधिकाश लोग इसलिए सन्तति निरोधके पक्षपाती हैं कि वे सहवासको प्रेम प्रकट करनेका शारीरिक स्थूल साधन मानते है। दूसरी ओर ये वर्तमान आर्थिक समस्याओंको देखते हुए बहुत बच्चे पैदा करना या बच्चोंका जल्दी-जल्दी पैदा करना उचित नहीं समझते। समाजकी वर्त्तमान व्यवस्थामे परिवारके आकारको मद्देनजर रखकर किसीको तनखाह नहीं दी जाती और जिसे जो कुछ मिलता है उसमे उसका पूरा नहीं पडता। इसलिए जिस आदमीका जितना बडा परिवार होता है वह अपने इच्छानुसार उसका भरण-पोषण करनेमें उतना ही असमर्थ होता है। बडे परिवारके लिए घर भी बडा चाहिये जिसका किराया भी अधिक देना होगा। जबतक अधिक बाल-बच्चे पैदा करनेके साथ आर्थिक असुविधाका प्रश्न बना रहेगा तबतक बच्चोंकी सख्या सीमित रखना ही श्रेयस्कर माना जायगा।

आर्थिक दृष्टिकोणके अलावा माताके स्वास्थ्यका भी विचार करना चाहिये। एक बार बचा प्रसव करनेके बाद माताकी तन्दुरुस्तीपर जो असर पडता है, जबतक वह उससे पूरे तौरसे बरी न हो ले, तबतक उसे फिर प्रसवकी तैयारी नहीं करनी चाहिये। नौ महीने बच्चेको गर्भमें धारण किये रहना और प्रसवके बाद महीनों उसे अपना दूध पिलाते रहना बिना श्रमके

ही नहीं हो जाता। अतएव बुद्धिमानी इसीमें है कि माता पूरे तौरसे आराम कर लेनेके बाद ही फिर गर्भ धारण करनेको तैयार हो।

जिनके बाल-बच्चे हो चुके हैं वे ही यह महसूस कर सकते हैं कि बचनमें रातमें भर नींद सोना माताके लिए क्या अर्थ रखता है। महीनों उसे तड़के ही उठकर बच्चेका दूध पिलाना पड़ता है और यदि बच्चेको किसी कारणसे बेचैनी हुई तो और भी कई महीनों तक उसे रात जागकर बच्चेकी देख भाल करनी पड़ती है। इसलिए यह जरूरी है कि जल्दी-जल्दी गर्भ न रहे, जिससे स्त्रीको अपना खोया हुआ स्वास्थ्य फिर प्राप्त कर लेनेका भरपूर अवसर मिले।

गर्भमें बच्चेके पनपनेके लिए लोह और केल्सियमकी आवश्यकता होती है। गर्भस्थ बच्चा इन चीजोंको अपनी माताके शरीरसे खींचता है। प्रसवके बाद जबतक माता बच्चेको अपना दूध पिलाती है, तबतक वह अपनी यह कमी पूरी नहीं कर पाती। यदि स्त्रीके शरीरमें लोह और केल्सियमकी कमी बनी रहती है और वह फिर गर्भ धारण कर लेती है, तो गर्भके बच्चेको न केवल पनपनेमें बाधा पहुँचती है, बल्कि पैदा होनेके कुछ वर्षोंके अन्दर ही उसे रिकेटस* और दाँत छीजनेके रोग हो जाते हैं।

कुछ ऐसे भी रोग हैं जिनसे ग्रस्त होनेपर माताके लिए फिर गर्भ धारण करना किसी हालतमें मुनासिब नहीं। यदि आत्म संयमपर भरोसा न हो तो गर्भ निरोधके प्रचलित उपायोंको काममें लाना चाहिये। हृदय, मूत्रग्रथि और स्नायु सम्बन्धी कुछ विशेष रोग, यक्ष्मा, बढ़ा हुआ बहुमूत्र रोग, नसोंमें दर्द बना रहना,

* इस बीमारीमें हड्डियोंकी बाढ़ मारी जाती है यानी हड्डियाँ बढ़ने नहीं पाती और मुलायम तथा टेढ़ी-मेढ़ी हो जाती हैं।

नसोंकी सूजन (Varicose veins), गठिया वात—ये ऐसे रोग हैं जिनसे पीडित होनेपर स्त्रीको माता बनना नहीं चाहिये। कुछ खास मौरूसी बीमारियाँ, पहलेके प्रसवकी कोई खास खराबी और कुछ अन्यान्य ऐसी बातें भी हैं जो स्त्रीके स्वास्थ्यके सम्बन्ध मे विचारणीय हैं। किस अवस्थामें गर्भ-धारण करना, किसमे न करना चाहिये—यह बात प्राय डाक्टर लोग स्त्रियोंको पूछनेपर बतला दे सकते हैं।

इन्द्रिय-निग्रह और "निरापद समय"

गर्भ स्थिति न उत्पन्न होने देनेके लिए कई उपाय हैं। सबसे ज्यादा कारगर उपाय है सहवास कतई न करना जो केवल आत्मसयममे ही सभव है। इसका मतलब यह है कि पति पत्नी विवाह होते ही यह तै कर ले कि हम केवल सन्तानोत्पादनके लिए ही सहवास करेंगे। इसमे बीचका रास्ता अक्सर यह निकाला जाता है कि सहवास ऐसे समय न किया जाय जब गर्भ रहनेकी अधिक सम्भावना हो बल्कि "निरापद काल"मे किया जाय अर्थात जब गर्भ रहनेकी सम्भावना न हो। शरीरशास्त्र वेत्ताओ (फिजिआलाजिस्ट)का मत है कि डिम्बकोषसे डिम्बाणु निष्क्रमण महीनेमे केवल एक बार होता है और वह समय पडता है प्राय अगला रजस्राव आरम्भ होनेके १४ १५ दिन पहले। इस मतके अनुसार यह माना जाता है कि डिम्बाणुका गर्भाधान केवल उसी दिन या उसके दो दिन बाद तक हो सकता है और पुरुषका शुक्राणु स्त्रीके जननेन्द्रिय मार्गोंमें औसतन अडतालिस घटे तक जिन्दा रह सकता है। यदि यह सिद्धान्त ठीक है, तो इसका मतलब यह निकलता है कि जिस स्त्रीका रज स्राव चक्र २८ दिनका है, अर्थात् जिसका रज स्राव ठीक २८ दिनके अन्तरपर होता है, वह अपने अगले महीनेके रज स्राव-कालसे सत्रहसे लगाकर

ग्यारहवें दिन पहले तक गर्भ-धारण करनेके योग्य होगी। यदि स्त्रीका रज स्राव ठीक अट्ठाइसवें दिन होता है, तो उसके गर्भाधानके समयका हिसाब लगाना बहुत सहज है।

जिस स्त्रीका मासिक स्राव अनियमित अन्तरपर होता है, उसे कुछ महीनों तक हर एक महीनेके रज स्राव शुरू होनेकी तारीख नोट-बुकमें दर्ज करते रहना चाहिये ताकि वह यह जान सके कि कम से-कम और ज्यादा से ज्यादा कितने दिनोंका अन्तर रहता है। कम से-कम जितने दिनोंका अन्तर हो, उस अंकमें १० जोडकर २८ घटा दीजिये। इसी तरह ज्यादा से-ज्यादा दिनोंके अन्तरके अंकमें १७ जोडकर २८ घटा दीजिये। इस प्रकार हिसाब लगानेमें यह मालूम हो जायगा कि वह अनियमित मासिक स्राववाली स्त्री कब कब गर्भाधानके योग्य हो सकती है। उदाहरणके लिए मान लीजिये कि किसी स्त्रीका मासिक रज स्राव कभी अट्ठाइसवें दिन, कभी तीसवें दिन, कभी पचीसवें दिन और कभी उनतीसवें दिन आरम्भ होता है। उसके मासिकका इस प्रकार उसके दो ऋतुकालोंके बीचका कम से कम अन्तर हुआ २५ दिनोंका और ज्यादा से-ज्यादा अन्तर हुआ ३० दिनोंका। उस स्त्रीके लिए गर्भाधानका सम्भावित समय नीचे लिखे तरीकेसे जाना जायगा—

२५ + १०—२८ = ७

३० + १७—२८ = १९

अतएव पिछले महीने उस स्त्रीका मासिक स्राव जिस दिन शुरू हुआ था उसके सातवें दिनसे लेकर उन्नीसवें दिन तक उसके गर्भ धारण करनेकी बहुत ज्यादा सम्भावना है। इससे यह सिद्ध होता है कि यदि मासिक स्राव अनियमित अन्तर पर होता है तो गर्भ न रहने देनेके लिए ज्यादा दिनों तक सहवासमें बचे रहनेकी जरूरत होती है।

सभी विशेषज्ञ इस बात पर विश्वास नहीं करते कि के ऊपर बताये हुए डिम्बाणु निष्क्रामनके अवसर पर ही, अ अगले मासिक स्नान के १४ १५ दिन पहले ही गर्भ रह स है। सहवास करनेके फलस्वरूप डिम्बाणु निष्कासन सम्भ अन्य अवसरों पर भी हो सकता है, अथवा यह भी सम्भव है। पुरुष-बीजाणु (शुक्राणु) अनुकूल परिस्थिति पा कर योनि मार्ग बहुत दिनों तक जीवित बना रहे और जब डिम्बाणु निकले त उसके संयोगसे गर्भकी सृष्टि करे।

कुछ स्त्रियोंका विश्वास है कि जब तक वे बच्चे अपना दूध पिलाती हैं, तब तकका समय सहवासके लिए 'निरा पद' है, अर्थात् तब तक गर्भ रहनेका कोई डर नहीं। परन्तु यह उनकी भूल है, क्योंकि बहुतेरी स्त्रियाँ बच्चेको दूध पिलाते रह नेके समयमें ही गर्भवती हो जाती हैं।

भग्न सहवास

गर्भ न रहने पाये, इसके लिए एक और प्रचलित उपाय है 'भग्न सहवास' अर्थात् अधूरा सहवास। इसका मतलब होता है कि पुरुष वीर्यपातके पहले ही स्त्रीसे अलग हो जाय। इस सम्बन्धमें यह बात स्मरण रखनी चाहिये कि आनन्द और तृप्ति पूर्वक योन क्रिया पूरी करनेमें बाधा पहुँचानेवाला कोई भी तरीका अख्तियार करनेसे एक खास तरहकी स्नायविक दुर्बलताकी बीमारी हो जाती है। साथ ही पति पत्नी यह बात महसूस नहीं कर पाते कि तृप्तिजनक सहवास उनके पारस्परिक प्रेम सम्बन्धको दृढ़ करनेमें कितना कुछ सहायक होता है। यदि सहवाससे पति पत्नी—दोनों ही सन्तुष्ट रहते हैं, तो दोनोंमेंसे एकको भी दूसरी दिशाकी ओर नजर फेरनेकी जरूरत नहीं पड़ती।

समय रहते ही अलग हो जानेकी जिम्मेदारी पुरुषपर

रहती है, इसलिए भग्न सहवाससे पुरुषके स्नायुओंपर तेजा दबाव पड़ता है जिससे उसकी तृप्तिमें बाधा पहुँचती है। ऐसा अधूरा सहवास कुछ लोग वर्षों सफलता पूर्वक कर सकते हैं पर कुछ लोगोंमें जल्दी ही या थोड़े दिनों बाद स्नायविक दुर्बलताके लक्षण प्रकट होने लगते हैं। इस क्रियासे पुरुषमें नपुंसकता आ सकती है। स्त्रीके लिए तो यह तरीका और भी बुरा है। कुछ स्त्रियोंको पुरुषके हटनेके पहले या बादमें जोश आ सकता है। कुछ स्त्रियाँ बराबर "ठंडी" ही बनी रहती हैं, चाहे सहवास पूरा हो या अधूरा। यदि स्त्री जोशमें आनेके काबिल है, तो उसे इस आनन्दसे वंचित रखना उचित नहीं है। इस आनन्दमें बार बार रुकावट पड़नेसे और जोश न आने देनेसे कुछ स्त्रियोंमें सहवासके प्रति अनिच्छा पैदा हो जाती है और वे ठंडी पड़ जाती हैं। यही नहीं, उनके मनमें जो निराशाकी भावना पनपने लगती है उसके कारण वे चिड़चिड़े स्वभावकी हो जाती हैं और उन्हें स्नायविक रोग हो जाते हैं। कुछ स्त्रियाँ जान बूझकर आनन्दोन्माद या जोशसे अपना बचाव करती हैं, क्योंकि उनका विश्वास होता है कि न हम "जोश" में आयेंगी न गर्भ रहनेकी इतनी सम्भावना रहेगी। परन्तु उनका यह विश्वास गलत है।

भग्न सहवासका तरीका अख्तियार करते हुए विवाहित जीवन आरम्भ करना किसी भी हालतमें ठीक नहीं है, क्योंकि कामोन्माद या जोश आनेमें बार बार रुकावट पैदा करनेका नतीजा यह हो सकता है कि बादको यदि यह तरीका छोड़ दिया जाय तो भी स्त्रीके लिए फिर आनन्दोन्माद अनुभव करना असम्भव हो जायगा। जिस स्त्रीमें स्वभावतः पुरुषको तुरन्त ग्रहण करनेकी शक्ति और प्रबल मनोवृत्ति होती है, सहवासके आरम्भमें ही उसकी जननेन्द्रियके अवयवोंमें रक्तकी अधिकता हो जाती है। इसके प्रतिकारके लिए यदि आनन्दोन्माद पैदा नहीं होता,

तो इन अवयवोंमें रक्तका जमाव बना रहता है। इससे पीठमें धीमा धीमा दर्द होने लगता है जो बहुत दिनों तक जारी रहता है और साथ ही योनिसे सफेद पानी जाने लगता है।

स्त्री कभी-कभी यह समझ लेनेकी गलती करती है कि पतिको सन्तुष्ट करनेके लिए अपनेको उनकी इच्छापर उत्सर्ग कर देनेमें ही पत्नीत्वके सारे कर्तव्यका पालन हो जाता है। इसका नाशकारी फल पति-पत्नी दोनोंको ही भुगतना पड़ता है। यदि स्त्री सिर्फ इतनी बात समझ ले कि सहवासका सुख केवल एकके लिए नहीं बल्कि दोनोंके लिए एक-सा हो सकता है, तो पति-पत्नी दोनों एक-दूसरेके प्रति कहीं ज्यादा सन्तुष्ट रहेंगे, उनका पारस्परिक प्रेम-सम्बन्ध कहीं अधिक दृढ होगा और उनके मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्यको बहुत लाभ होगा।

किसी भी विवाहित स्त्रीके मनमें यह भाव पैदा नहीं होना चाहिये कि अपने पतिके साथ सहवास करना कोई जुर्म या अनुचित बात है। परन्तु कुछ स्त्रियाँ ऐसी ही भावनाको मनमें जगह देती हैं और तरह-तरहकी बातें बनाकर सभोगका अवसर टाल देनेका प्रयत्न करती हैं। नतीजा यह होता है कि यौन क्रियाके प्रति उनके मनोभाव शिथिल पड जाते हैं। यह भावना प्राय मानसिक ही होती है क्योंकि उनकी दैहिक वासना उन्हें दूसरी ओर खींचती है। इस खींचातानीका नतीजा यह होता है कि यदि उनके पति उनसे सहवास नहीं करते तो वे अपना मानसिक आपत्तिके बावजूद भी निराशाका अनुभव करती है। पत्नीके उत्तम मनोभावसे सहवासकी सफलता और सन्तुष्टिकी आधी मजिल यों ही तै हो जाती है।

ऊपर कही गयी बातोंके अलावा, सहवास करते हुए अलग हो जानेवाला तरीका, गर्भ रहनेके खतरेसे भी खाली नहीं है, क्योंकि कई पुरुषोंका कुछ वीर्यस्राव जोश आनेके पहले ही हो

जाता है। इसका मतलब यह है कि कुछ वीर्य अनजानमें ही योनिमें चला जाता है। यदि उस वीर्यके बीजाणु बहुत अधिक क्रियाशील हुए तो वे ही गर्भाधानके लिए काफी हैं। इनके सिवा, यदि पुरुष वहां अलग वीर्य गिराकर फिरसे सहवास करता है तो भी उसके शिश्नके मुँह पर एकाध बूँद वीर्य लगा रह सकता है और उस रत्तीभर वीर्यमें हो गर्भाधानके लायक काफी बीजाणु हो सकते हैं।

स्त्रियोंके प्रयोगकी गर्भ-निवारक वस्तुएँ

बहुतेरी स्त्रियाँ स्वयं ही कुछ ऐसे उपाय करना अच्छा समझती हैं जिनका सहारा लेनेसे गर्भ न रहने पाये। स्त्रियोंके प्रयोगके लिए कितनी ही गर्भ निरोधक वस्तुएँ पायी जाती हैं। उनमें कई एकके व्यवहारसे गर्भ स्थिति होनेका डर नहीं रहता।

इन उपायोंका आधार यही है कि गर्भाशयका मुँह रबड़की टोपीसे बन्द कर दिया जाय ताकि पुरुष-शुक्राणु उसमें सुगमतासे प्रवेश न कर सके या योनिमें ऐसा कोई रासायनिक द्रव्य लगा लिया जाय जो शुक्राणुको तुरन्त नष्ट कर दे।

टोपियाँ तीन तरहकी होती हैं। (देखो चित्र न० १०)

चित्र न० १०—रबड़की टोपियाँ

१—डच कैप नामक टोपी। इसमें कमानी-सी लगी होती है और ऊपर गुम्बज सा रहता है।

२—सरविकल कैप, गर्भाशयकी ग्रीवा पर एकदम ठीक बैठती है।
३—ड्राम्स कैप योनिके भीतरी सिरेपर चिपक कर बैठती है।

जरूरत इस बातकी है कि टोपी (चाहे किसी किस्मकी हो) ठीक नापकी हो और सावधानीके साथ ठीक जगह पर बैठायी जाय। तीनों तरहकी टोपियोंमेंसे कौन सी टोपी किस स्त्रीके लिए सबसे ज्यादा मौजूँ होगी—यह जाननेके लिए कोई खास नियम नहीं है। जो टोपी अच्छी जँचे उसीका व्यवहार करना चाहिये।

टोपी लगानेका तरीका सीख लेनेके बाद, जब कोई स्त्री टोपीको व्यवहार करे तब उसे यह देख लेना चाहिये कि योनिके भीतरी सिरेकी जगह यानी गर्भाशयकी ग्रीवा पूरे तौरसे ढक गयी है और टोपी उसके आगे या पीछेकी ओर इस तरह हटकर नहीं बैठी है कि गर्भाशय-ग्रीवाका कुछ हिस्सा खुला रह गया हो। चूँकि बार बारके सहवाससे योनि-मार्ग ढीला और बड़ा हो जाता है, इसलिए विवाह होते ही जिस युवतीने डाक्टरके जरिए ठीक नापकी टोपी बैठवा ली हो, उसे दो-तीन महीनेके बाद फिर डाक्टरके जरिए टोपी बैठवाकर यह जान लेना चाहिये कि अब किस नापकी टोपी काम देगी। यदि गर्भ रह गया हो तो भी डाक्टरकी सलाह लेनी चाहिये क्योंकि वैसी अवस्थामें शायद पहलेसे बड़ी नापकी टोपीकी जरूरत पड़ सकती है।

चाहे जिस किस्मकी रबड़की टोपी पसन्द की जाय, व्यवहार करते समय उसपर बिना चर्बीकी गाढ़ी मल्हम जो खास इसी कामके लिए हो, लगा लेनी चाहिये। ट्यूब दबाकर करीब एक इंच मल्हम निकाल लेनी चाहिये। फिर उसे टोपीके गुम्बजके ऊपरी हिस्सेपर अठन्नी बराबर लगा लेना चाहिये। सहवासके बाद दस घंटेतक टोपी अपनी जगहपर लगी रखनी चाहिये। ऐसा करनेसे डूश लेनेकी जरूरत नहीं रहेगी। ज्यादा हिफाजतके

ए पिघलनेवाली बीजाणु नाशक टिकियों। का बक्स पासमे रना चाहिये। यदि टोपी लगानेके बाद सहवास आरम्भ नेमे देर हो जाय तो टोपी अपनी जगहपर लगी रहने ा चाहिये और सहवास शुरू करनेके पहले एक बीजाणु शक टिकिया योनिके भीतरी सिरेपर रख लेनी चाहिये। गया चित्र न० ११) ज्यादा हिफाजतके लिए ऐसा करना री है क्योंकि योनिकी गर्माहट पाकर पहलेकी लगी मल्हमका हिस्सा पिघलकर बाहर निकल जा सकता है।

१ डूश देना

२ शुक्राणुनाशक पसारी

३ दुबारा धुलाई

चित्र न० ११—अधिक सावधानीके उपाय

टोपीको बिना निकाले और साफ किये हुए सोलह घण्टेमे ा नहीं पहने रहना चाहिये और यदि योनिमे स्राव होता हो तनी देर तक भी उसे लगाये रहना उचित नहीं है। सहवासके जितनी देर तक टोपी लगाये रखना बताया गया है, यदि सी कारणसे उससे पहले ही उसे हटानेकी जरूरत आ पडे, तो डूश लेकर तब उसे हटाना चाहिये। इसके लिए डेढ पाव पानीमे एक बडे चम्मच भर सिरका या किसी बढिया बुनका चूरा मिला लेना चाहिये। यदि यह न हो सके तो के सादे पानीसे ही काम चल सकता है।

१ Soluble spermicide

मामूली तौरसे पुरुषको सहवासके समय मालूम नहीं पड कि टोपी लगी हुई है। यदि टोपी बेमालूम तरीकेसे न बैठी तो फिर किसी दूसरी तरहकी टोपी आजमानी चाहिये। टो पहननेसे एकाध बार स्त्रीके आनन्दमें भी बाधा पड सकती है ऐसा हो तो फिर पुरुषको खुद ही खोली (शीथ)का व्यवहा करना चाहिये।

टोपी चाहे जिस किस्मकी हो, इसे डाक्टरसे ही फिट करान चाहिये। इस विषयके विशेषज्ञ डाक्टर सभी शहरोंमें होते हैं उनसे गर्भ-निरोध सम्बन्धी शिक्षा और परामर्श लिया ज सकता है।

कुछ स्त्रियाँ गर्भ निरोधके लिए केवल डूशपर ही भरोस करती हैं। इसमें सबसे बडी असुविधा यह है कि स्त्रीको डू लेनेके लिए तुरन्त बिस्तर छोडकर उठना पडता है, यद्यपि सहवासके बाद स्वाभाविक आलस्य आता है। इस तरद्दुदकी वजहसे स्त्रीको सहवाससे अरुचि हो सकती है। दूसरी असुविधा यह है कि डूश खतरेसे खाली नहीं है क्योंकि सहवासके बा तुरन्त ही डूश लिया जाय, तो भी हो सकता है कि उसके पहले ही पुरुष-बीजाणु तैरता हुआ, डूशकी धारकी पहुँचके बाहर निकल गया हो। पानीकी धारका ज्यादा दबाव न पडने पाये— इसके लिए डूशके बर्तनको योनिसे दो फुटसे ज्यादाकी ऊँचाईपर नहीं रखना चाहिये।

किसी किसी स्त्रीके जब कई बाल-बच्चे हो जाते हैं, तब उसे किसी किस्मकी भी टोपी फिट नहीं होती और गर्भ निरोधका भरोसा नहीं रहता। यदि उसका पति स्वय खोली व्यवहार करना नहीं चाहता तो उसे रासायनिक पेसारी (Pessary) अथवा गर्भ निरोधक मल्हमसे काम लेना पडेगा। अन्दर जितनी दूर तक सम्भव हो सके इस रासायनिक द्रव्यको रखकर तब सहवास

करना चाहिये। यद्यपि कुछ स्त्रियाँ और किसी तरहके साधनको काममें न लाकर केवल इसी उपायसे गर्भ निरोध करनेमें सफल हो जाती हैं पर इस तरीकेपर पूरा भरोसा नहीं किया जा सकता। बाजारमें बहुत तरहके रासायनिक द्रव्य मिलते हैं, पर उन सभीपर विश्वास नहीं किया जा सकता। कई एक बाजारू मल्हमें तो ऐसी होती हैं कि उनका व्यवहार करनेसे खुजली और जलन होती है। यदि योनि मार्ग बहुत ही कोमल हो, तो इन द्रव्योंके बजाय एक छोटा-सा स्पजका टुकड़ा कुइनाइन सोल्यूशनमें तर करके योनिमें रख लेना कहीं अधिक लाभदायक सिद्ध होगा।

गर्भ-निरोधका एक और उपाय है। एक प्रकारका यन्त्र (एप्लायस) होता है जिसे डाक्टर गर्भाशयमें हमेशाके लिए लगा देता है। इस उपायको काममें लानेकी सलाह नहीं दी जा सकती क्योंकि एक तो इसका चलन नहीं है, और दूसरे इससे गर्भाशयमें अनेक रोग होनेका डर रहता है।

लोग डाक्टरोंसे अक्सर पूछा करते है कि क्या गर्भ निरोधके लिये टोपी इत्यादि प्रचलित उपाय काममें लानेसे आगे चलकर गर्भ रहनेकी सभावना कम हो जाती है? जहाँ तक खोज करने पर मालूम हुआ है इन उपायोंसे गर्भकी सभावना कम नहीं होती, परन्तु इन उपायोंको त्याग देने पर अक्सर एक लम्बे अरसे के बाद ही गर्भ रहता है। कुछ स्त्रियोंके विषयमें यह बात अवश्य ठीक है कि विवाहके बाद ही गर्भ-निरोधका कोई भी उपाय कई वर्षोंतक बर्तनेसे गर्भकी सभावना कम हो जाती है। इसका कारण यह है कि कुछ स्त्रियोंमें उत्पादन शक्ति स्वभावत कम होती है और मुश्किलसे उनके गर्भ रहता है। यौवनमें जिस समय उनकी उत्पादन-शक्ति बलवती रहती है, उस समय यदि वे गर्भ धारण नहीं करतीं तो आगे चलकर वे सम्भवत गर्भवती नहीं हो सकतीं।

खोली

गर्भ निरोधके जो साधन स्त्रियाँ काममें लाती हैं, उनके अलावा एक उपाय पुरुषोंके करने योग्य भी है। यदि स्त्रीको सह वासके लिए अपने साधनसे तैयार होनेमें ग्लानि या दिक्कत मालूम होती हो तो इस उपायसे बड़ा काम निकलता है। यह उपाय है रबड़की खोलीका व्यवहार। इस खोलीको फ्रेंच लेटर* कहते हैं। जब विवाहित जीवनके आरम्भमें स्त्रीको कोई टोपी फिट न करती हो या जब बाल-बच्चा हो जानेके बाद स्त्री फिरसे टोपी फिट करानेका इन्तजार करती हो अथवा जब स्त्रीके लिए कोई उपयुक्त पेसारी न मिलती हो, तब पुरुष आसानीसे इस खोलीका व्यवहार कर सकता है। यदि पत्नीको, किसी भी हालतमें, गर्भ वती हो जाना मंजूर न हो, या पति-पत्नीमें किसीको भी यौन सक्रामक रोग हो जानेका डर हो, तो खोलीके व्यवहारसे इन सब बातोंकी हिफाजत हो जाती है।

खोली दो तरहकी होती है। एक ऐसी होती है जो व्यवहार करनेके बाद धो या कर और साफ करके फिर व्यवहार करनेके लिए रख ली जाती है। दूसरी बहुत पतली झिल्लीकी होती है जो एक बारके व्यवहारके बाद खराब हो जाती है। खोलीका व्यव हार बहुत सावधानीसे करना चाहिये क्योंकि रबड़के फटनेमें देर नहीं लगती। व्यवहार करनेके पहले खोलीकी परीक्षा कर लेनी चाहिये। मुड़ी हुई खोलीको खोल कर और नली आदिसे हवा भर कर उसे इतना फुलाना चाहिये कि वह एक फुट लम्बी हो जाय और तब यह देखना चाहिये कि कहीं कोई छेद तो नहीं है जिससे हवा निकलती हो। यदि इस तरहकी परीक्षामें खोली ठीक उतरे तो उसे फिर मोड़ लेना चाहिये और तब इसका व्यवहार किया जा सकता है।

* French Letter

धुलने लायक गोलीको व्यवहार करनेके बाद साबुनके पानीमे और फिर साफ पानीमे धोकर सुखा लेना चाहिये और मोडकर रखनेके पहले ऊपर लिखे तरीकेसे फिर उसकी परीक्षा कर लेनी चाहिये। फ्रेंच चाक लगाकर खोलीको रखनेसे रबडकी हिफाजत रहती है और उसे व्यवहार करनेमे भी सुभीता होता है। व्यवहारके पहले गोली मोड ली जाय तो कोई हर्ज नहीं पर बिना मोडे हुए रखनेसे यह ज्यादा टिकाऊ होती है।

ठीक तौरसे मुडी रहनेपर ऐसा तरहकी गोली आसानीसे पहनी जाती है। गोली पहननेके बाद उसके बाहरी हिस्सेपर कोई चिकनी मल्हम लगा लेनी चाहिये। मल्हमम चबी न होनी चाहिये क्योंकि इससे रबड बर्बाद हो जाता है।

खोली व्यवहार करनेपर भी गर्भ रहनेका कुछ खतरा होता है। यदि योनि मार्ग बहुत छोटा और सकुचित हो, तो रबड फट सकता है। हटते वक्त इस बातकी सावधानी रखनी चाहिये कि खोली शिश्नसे फिसलकर योनिके अन्दर ही न रह जाय। इङ्गलेण्डकी बनी बहुतेरी खोलियोंमें वीर्यको जगह देनेके लिए एक थन सा लगा रहता है। विवाहके बाद शुरू-शुरूमे थनकी वजहसे शिश्नके योनि प्रवेशमे ज्यादा अडचन हो सकती है। ऐसी हालतमे बिना थनकी खोली आगकी ओर जरा ढीली रखकर पहननी चाहिये।

गर्भपात

गर्भ निरोधके साधनोका उपयोग इस अवस्थामे कहा अच्छा है कि पहले तो गर्भ रह जानेका खतरा उठाया जाय और फिर गर्भ गिरानेकी कोशिश की जाय। यदि स्त्रियाँ यह समझ लेनेकी दूरन्देशी करे कि जबर्दस्ती गर्भ गिरानेसे कितनी जटिल व्याधियाँ खडी हो जाती है या वे ऐसी अन्य स्त्रियोसे मिले जो गर्भपात

करानेके बाद उत्पन्न हुई खरानियोंसे ऊनकर पुन बाल बचा होनेके लिए तरसती हैं और इसके लिए सब कुछ करनेको तैयार रहती हैं तो वे रहे हुए गर्भके साथ हर्गिज छेडछाड न करेंगी।

बहुतेरी स्त्रियाँ शुरू-शुरूमे रहे हुए गर्भको गिरवा देती हैं और जरा भी नहीं सोचती कि अन्य अवस्थाओंमे या शायद कुछ ही वर्ष बाद बच्चा होनेके उपायके लिए उन्हें डाक्टरोंके आगे

चित्र नं० १२—यहाँ यह दिखाया गया है कि नस्तर लगाते वक्त जरा सी असावधानीसे किस तरह औजार कोखके बदले आँतमें चला जाता है

गिडगिडाना पडेगा। गर्भ गिरवानेसे उस समयकी बला तो टल जाती है पर डिम्बकोषकी नालियाँ सदाके लिए अवरुद्ध हो जाती हैं। तब वे स्त्रियाँ अपने किये कर्मके प्रभावको, जिसे वे पहले बडी हल्की और मामूली बात समझती थीं, तहेदिलसे र करना चाहती हैं।

कितने ही वर्षोंतक सोवियत रूसमें यह रिवाज कानूनन जायज रहा कि स्त्री जब चाहे अपना गर्भ गिरवा सकती है। परन्तु बादमें यह रिवाज उठा देना पड़ा, क्योंकि देखा गया कि सब तरहकी सावधानीके साथ अस्पतालमें गर्भपात करानेपर भी तुरन्त ही या आगे चलकर स्त्रियोंको ऐसी जटिल व्याधियाँ होने लगीं कि यह रिवाज हर्गिज न्यायसंगत नहीं माना जा सकता था। (देखो चित्र नं० १२)

गर्भ गिरानेके लिए जो कोशिशें की जाती हैं उनसे गर्भमें पनपनेवाला भ्रूण या बच्चा खतरेमें पड़े बिना नहीं रह सकता। गर्भको छेडनेसे जो खून निकलता है उससे गर्भके बच्चेको पोषण करनेवाली अपरा (पुरइन†) कहींसे कट-फुट सकती है। मान लीजिये कि गर्भ गिरानेमें सफलता न मिली तो पुरइनको इस तरहका नुकसान पहुँचनेके कारण जब बच्चा अपने समयपर पैदा होगा तब वह विकृत आकारका या अंग-भंग होगा।

गर्भकी किसी भी अवस्थामें जबर्दस्ती गर्भपात कराना कानूनकी दृष्टिमें भयंकर अपराध है। छठे महीनेके पहले जो गर्भ गिरता है डाक्टरी मतमें उसे गर्भस्राव या गर्भपात कहते हैं, और उसके बादवालेको 'अकाल जन्म' कहते हैं क्योंकि उस समय बच्चेका आकार बन जाता है और वह जीने योग्य हो जाता है। परन्तु कानून यह भेद नहीं मानता।

---

† Placenta (प्लासेण्टा)

६—जन्मके पूर्व बच्चेकी अवस्था

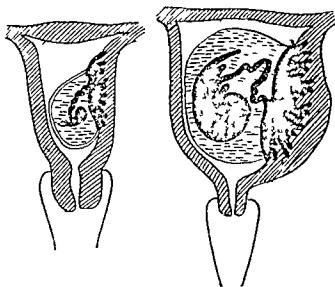
गर्भ काल उस समयको कहते हैं जिसमें, जन्म लेनेके पहले, बच्चेका विकास कोखमें होता है। इसकी अवधि १० चान्द्रमास या ४० सप्ताह होती है।

पुरुष-बीजाणुके साथ स्त्री डिम्बाणुके मेलमें जब गर्भाधान हो जाता है, तब इनके संयुक्त कोष (सेल्स) बड़ी तेजीसे बढ़ने लगते हैं। वे अनगिनती कोष श्रेणीबद्ध होकर बच्चेके अंग प्रत्यंग बनाते है। बच्चा पुरुष होगा या स्त्री—यह गर्भाधान होते ही निश्चित हो जाता है। यदि गर्भ रहनेके डेढ़से दो महीनेके अन्दर गर्भस्थ भ्रूणकी परीक्षा की जाय तो यह मालूम हो जायगा कि वह लड़का है या लड़की।

माताके रक्तके तात्त्विक उपादानोंसे गर्भमें बच्चेका पोषण होता है। ये उपादान खेड़ी और अपराके जरिये बच्चेको प्राप्त होते हैं। बच्चेकी त्यागी हुई गलीज फिर इन्हींके जरिए माताके रक्त प्रवाहमें चली जाती है और वहाँसे मल, मूत्र, पसीना इत्यादि बनकर निकल जाती है।

गर्भमें बच्चा अपनी जगहपर रहे और हिलकोरा न खाय—इसलिए वह एक थैलीमें बन्द रहता है। इस थैलीमें पानी-सा तरल पदार्थ भरा रहता है जो कि कोखकी दीवारसे बच्चेको अलग रखता है और उसके लिए पानीकी गद्दीका काम देता है।

गर्भ रहनेके बाद एक महीना बीतनेपर बच्चा एक इंचका हो जाता है और पानीसे भरी जिस थैलीमें वह रहता है, उसका आकार छोटी चिड़ियाके अण्डेके बराबर होता है। दूसरे महीनेके

अन्तमे बच्चेके सिर, बाहे और पैर अलग-अलग बन जाते है। (देखो चित्र न० १३)। चौथे महीनेके अन्तमें बच्चा छ से सात इंच तक लम्बा हो जाता है। इस समय यदि माताके पेडका एक्स रे फोटो लिया जाय, तो उसमें बच्चा दिखाई पडेगा। छठे महीने बच्चा इसका दुगुना लम्बा हो जाता है और उसका वजन प्राय एक सेर हो जाता है।

चित्र न० १४—नाल और पुरइनके जरिए कोखकी दीवारसे लगी जलकी थैलीमे बन्द छोटा सा भ्रूण।

साढे छ महीनेपर गर्भस्थ बच्चा जीने काबिल हो जाता है। वह वजनमें प्राय सवा सेरका और लम्बाईमें चौदह इञ्चका हो जाता है। जन्मके समय लडकीका औसत वजन प्राय साढे तीन सेर और लडकेका प्राय पौने चार सेर होता है। औसत लम्बाई

बीस इञ्चकी होती है। लड़की और पुरुषका वजन प्राय तानसे चार पाव तक होता है।

गर्भके प्रति उचित मनोभाव

दुर्भाग्यवश सभी भावी माताओंका अपने गर्भके प्रति जैसा मनोभाव होना चाहिये वैसा नहीं होता क्योंकि बहुतेरी स्त्रियाँ अपनी इच्छाके विरुद्ध गर्भवती हो जाती हैं। जिस स्त्रीको बच्चा की चाहना होती है, वह जब महसूस करती है कि अब मैं पहली सन्तानको जन्म देनेवाली हूँ, तब उसका हृदय सन्तोष और आनन्दसे फूला नहीं समाता। इसे वह अपने नारीत्वकी सफलता और अपने जीवनकी पूर्णता मानती है। गर्भ धारण करना स्त्रीके जीवनका सबसे बढ कर आवेगपूर्ण अनुभव होता है। अतएव गर्भके प्रति स्त्रीके हृदयमें आनन्द और विश्वासका भाव होना चाहिये।

कुछ स्त्रियाँ गर्भवती होनेके नामसे डरती हैं। उन्होंने कठिन प्रसव-वेदनाकी बातें सुन रखी हैं और उन्हे भय लगता है कि वैसे ही कष्ट उन्हे भी भोगने पड़ेंगे। थोड़ी देरके लिए उन्हे इतना तो सोचना-समझना चाहिये कि उन कष्ट कहानियोंके बावजूद भी सैकड़ों स्त्रियोंने बड़ी आसानीके साथ बच्चे जने हैं। कुछ स्त्रियोंकी आदत होती है अपनी कष्ट कथा और दुर्भाग्यकी बातको नमक चढा कर कहनेकी, क्योंकि वे समझती हैं (हालाँकि उनकी यह समझ सरासर गलत है) कि ऐसा करनेसे उनका महत्त्व बढ़ जायगा या लोगोंकी सहानुभूति उन्हे प्राप्त होगी। यही कारण है कि बच्चा जननेकी असाधारण और कष्टदायक घटनाकी तरफ ही अधिक ध्यान जाता है।

कुछ स्त्रियाँ गर्भवती होनेकी अवस्थामें सबके सामने निकलना पसन्द नहीं करतीं क्योंकि लोग उन्हे गौरसे ताकने लगते हैं।

इस तरह लोगोंके ताकनेसे जो स्त्री शर्माती या डरती हो वह यदि इतना समझले कि जितने मनुष्य पैदा हुए है, उनकी माताओंके भी उसीकी तरह पेट बढ़ गया था और उसीकेसे परिवर्तन उनके शरीरमे भी हुए थे, तो दुनियाकी निगाहोंमे वह उतना नहीं सहमेगी।

गर्भके प्रथम लक्षण और चिह्न

मासिक रजोधर्मका न होना गर्भ रहनेकी पहली सूचना है। यद्यपि अन्य कारणोंसे भी मासिक धर्म बन्द हो जाता है (देखो अध्याय ७) फिर भी यदि मासिक रज स्राव पहले ठीक समयपर होता रहा हो और गर्भ रहनेकी सम्भावना हो, तो यही मान लेना मुनासिब है कि पेटमें बच्चा आ गया है। गर्भ रह जानेके बाद किसी किसी स्त्रीके पहले महीने और कभी कभी दूसरे तथा तीसरे महीनेमें रजोदर्शन होता है, परन्तु दूसरे और तीसरे महीने मामूलीसे कम रज स्राव होता है। मासिक धर्म यदि गर्भके शुरूसे ही बन्द हो जाता है तो पहले और दूसरे मासिक रज स्रावका समय आनेपर रज स्राव न होकर पेड़के अन्दर दर्द मालूम पड सकता है। वास्तविक रज स्राव होनेपर जितना दर्द नहीं होता, उससे कहीं ज्यादा जोरका यह दर्द होता है। ऐसी हालत हो तो बहुत सावधानीसे रहना चाहिये और ऐसा कोई काम नहीं करना चाहिये जिससे दर्द बढ जाय, वर्ना गर्भ गिर जानेका खतरा रहता है। मेहनतके कामोंमे और सहवाससे भी बचना चाहिये।

जी मिचलाना या कै होना

बहुतेरी स्त्रियोंमे गर्भके ये लक्षण नहीं दिखाई देते। जब ये लक्षण प्रकट होते है, तो मामूली तौरसे गर्भ रहनेके चारसे छ हफ्ते बाद ये शुरू होते है, यानी पहले महीने जब रज स्राव नहीं

होता, उसके दो हफ्ते बादसे जी मिचलाना या कै होना शुरू हो जाता है। ये लक्षण किसी और समय भी शुरू हो सकते हैं पर बहुत कम ऐसी स्त्रियाँ हैं जिन्हें पहले महीनेके भीतर ही ये शिकायतें शुरू हों। सुबहके वक्त ही ये शिकायतें उभरती हैं। कभी कभी ये दिन दिनभर जारी रहती हैं, परन्तु स्त्रीके वजन या तन्दुरुस्तीपर इनका कोई बुरा असर नहीं होता। कभी-कभी कै जोरके साथ होती है और तब स्त्री बीमार जान पडती है तथा उसके शरीरका वजन भी घट जाता है। ऐसी हालत हो जाय तो डाक्टरकी सलाह लेकर अस्पतालमें भर्ती हो जाना चाहिये और इलाज कराना चाहिये।

जी मिचलाने और कै होनेका ठीक ठीक कारण समझमें नहीं आता। कुछ लोगोंका कहना है कि इन लक्षणोंकी आशंका करना ही इनके होनेका कारण है, अर्थात् स्त्रियाँ इस उम्मीदमें रहती हैं कि उन्हें ये शिकायतें होंगी, इसीलिए ये होती हैं। किसी किसी स्त्रीके सम्बन्धमें, सम्भव है, यह बात सच हो, परन्तु जी मिचलानेका अधिकतर सम्भव कारण यही जान पडता है कि पायूष ग्रन्थियोंकी उत्तेजनाके कारण डिम्बकोषोंसे एकाएक हारमोन नामक रस बहुत ज्यादा तादादमें निकलता है। यह रस रक्त-प्रवाह में पैठ जाता है और शरीर-तन्त्र पर हलके-से विषका काम करता है। गर्भ रहनेके शुरुके हफ्तोंमें स्त्रीका जी गिरा गिरा-सा पडता है और वह जल्द ही थक जाती है। ये शिकायतें सभी स्त्रियोंको नहीं होतीं। बहुतेरी स्त्रियाँ गर्भवती होनेकी अवस्थामें जैसी स्वस्थ और भली चंगी रहती हैं, वैसी और किसी समय नहीं रहतीं।

उबकाई कम करनेके लिए यहाँ कुछ उपाय बताये जाते हैं। इनसे फायदा हो सकता है। सबेरे बिस्तर छोडनेके पहले कुछ खा लेना चाहिये। यव शर्कराकी जमाई हुई टिकिया चूसनेसे, खूब सेकी हुई पाव रोटीका टुकडा थोडा थोडा चबा लेनेसे या मीठा

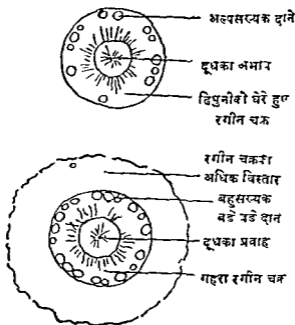
चायकी चुस्की लेनेमे उबकाई रोकी जा सकती है। चर्बी मिली हुई चीजें और तेज कहवा (काफी) से परहेज रखना चाहिये। यदि थोडी बहुत उबकाई दिन भर आती रहे, तो डाक्टरसे पाकाशय को शान्त करनेवाली कोई दवा ले लेनी चाहिये और खाना खाने के पहले उसका सेवन करना चाहिय। कभी-कभी इन शिकायतो पर कोई भी इलाज कारगर नहीं होता। ऐसी हालतमे तसल्लीके लिए सिर्फ यही जान लेना चाहिये कि ये शिकायत कुछ हफ्तोंमे अपने आप चली जायँगी और इनकी वजहसे माता तथा गर्भके बच्चेको किसी तरहका नुकसान न पहुँचेगा।

गर्भिणी स्त्रीका मन प्राय कुछ खास चीज खाने पर चलता है। इससे यह बात मालूम होती है कि स्त्रीके शरीरमे खायके जिन उपादानोकी कमी है, उसका मन उन्हीं चीजो पर चलता है। इसलिए अधिक नुकसान पहुँचानेवाली चीजोंको छोडकर और जो कुछ वह खाना चाहे, वह उसे मिलना चाहिये—उसकी यह "दोहद" पूरी कर देनी चाहिये।

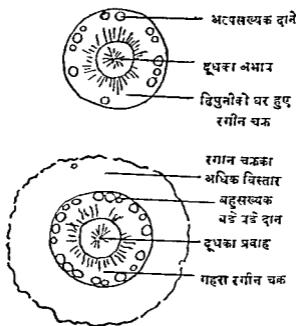
स्तनोंमें होनेवाले परिवर्तन

जो स्त्री पहले-पहल गर्भवती होती है, प्रारम्भमे उसके शरीरमे कितने ही परिवर्तन होते है। उन परिवर्तनोमे एक है छातियोका बढना और उनमे कुछ दर्द होना। छातियाँ छोटी हो, चर्बीदार पेशियाँ कम हो, तो दर्दकी सम्भावना अधिक रहती है। बच्चेके दूध पीनेके लिए स्तन बढने चाहिये। इसकी तैयारीके लिए स्तनोंकी ग्रंथियोकी त्वचा एकाएक बढती है और इसीसे दर्द होता है। जिस स्त्रीकी छातियाँ स्वभावत मोटी और सुडौल होती है, उसे दर्द कम होता है।

कुछ ही हफ्तोंमे छातियोंकी ढिपनीके चारो ओरके चक्रकी रगत गहरी हो जाती है, खासकर उन स्त्रियोंकी जो साँवली या

काली होती हैं। ये चक्र चिपटे और सिकुडे हुए न रहकर कुछ ऊपरको उठ और भर आते हैं। चक्रपर जो महीन-महीन दानेसे रहते हैं, वे उभर आते हैं और उनका रंग खूब गहरा हो जाता है। ढिपनियाँ आगेकी ओर बढ आती हैं और छातियोंके घेरेपर नीली धारियाँ चमकने लगती हैं। ये नसें हैं जो कि ज्यादा खूनके दौरानके कारण फूल-सी उठती हैं। (देखो चित्र न० १४)

चित्र न० १४—गर्भ कालमें स्तनकी ढिपनी।

गर्भके छठे सप्ताहमें कुछ स्त्रियोंके स्तनकी ढिपनीको दबानेसे एक तरहका स्राव होता है परन्तु बहुतेरी स्त्रियोंके यह स्राव गर्भके चौथे महीनेमें ही होता है। जिन स्त्रियोंके बच्चे हो चुके रहते हैं, गर्भ होनेपर उनके स्तनोंमें विश्वास योग्य परिवर्तन नहीं होते,

काली होती हैं। ये चक्र चिपटे और सिकुडे हुए न रह
ऊपरको उठ और भर आते हैं। चक्रपर जो महीन-महीन
रहते हैं, वे उभर आते हैं और उनका रग खूब गहरा ह
है। ढिपनियाँ आगेकी ओर बढ आती हैं और छातियोंव
नीली धारियाँ चमकने लगती हैं। ये नसे हैं जो कि ज्याद
दौरानके कारण फूल-सी उठती हैं। (देखो चित्र न० १४)

चित्र न० १४—गर्भ कालमे स्तनकी ढिपनी।

गर्भके छठे सप्ताहमे कुछ स्त्रियोंके स्तनकी ढिपनीको
एक तरहका स्राव होता है परन्तु बहुतेरी स्त्रियोंके यह स्राव
चौथे महीनेमे ही होता है। जिन स्त्रियोंके बच्चे हो चुके रह

की क्रियाशीलता साधारणतया बढ जाती है। उस पानीका दाग लगनेसे कपडा कलफकी तरह कडा पड जाता है। पानी अन्य कारणोंसे भी आ सकता है। ऐसा हो तो किसी डाक्टरसे सलाह लेनी चाहिये। योनिका गीलापन बढ जानेके कारण कुछ स्त्रियोंको गर्भावस्थामें सहवास जितना सुगम और सहज जान पडता है, उतना और किसी समय नहीं मालूम पडता। कुछ स्त्रियांको गर्भावस्थामें सहवासकी अधिक इच्छा होती है और सहवास करनेपर आनन्दोन्माद भी शीघ्र हो जाता है।

गर्भकी अवधि

गर्भकी अवधि चालीस हफ्तोंकी होती है। यह अवधि अन्तिम रज स्रावके प्रथम दिनसे गिनी जानी चाहिये। किसी गर्भिणीके प्रसवकी आशा कौनसे दिनकी जाय—इसका हिसाब लगानेके लिए उसके अन्तिम रज स्रावके पहले दिनमें एक वर्ष जोडकर तीन महीने घटाना और फिर एक हफ्ता जोड देना चाहिये। उदाहरणके लिए,

अन्तिम रज स्रावका पहला दिन	—३ मार्च १९५०
एक वर्ष जोडनेपर	—३ मार्च १९५१
तीन महीने घटानेपर	—३ दिसम्बर १९५१
एक हफ्ता जोडनेपर	—१० दिसम्बर १९५०

अतएव उसके प्रसवकी आशा १० दिसम्बर १९५० को हो सकती है।

गर्भाधानकी तारीख मालूम रहे तो गर्भकी अवधि, जो कि २७३ दिनकी होती है, कैलेण्डरके सहारे गिनी जा सकती है। गाय, बकरी इत्यादि घरेलू जानवरोंके गर्भकी अवधि ठीक-ठीक जानी जा सकती है क्योंकि इनके गर्भ रहनेकी और बच्चा होनेकी तारीखें मालूम रहती हैं, परन्तु मानवीय गर्भकी अवधि ठीक

की क्रियाशीलता साधारणतया नष्ट जाती है। उस पानीका दाग लगनेसे कपडा कल्फकी तरह कडा पड जाता है। पानी अन्य कारणोंमें भी जा सकता है। ऐसा हो तो किसी डाक्टरसे सलाह लेनी चाहिये। योनिका गीलापन नष्ट जानेके कारण कुछ स्त्रियोंको गर्भावस्थामें सहवास जितना सुगम और सहज जान पडता है, उतना और किसी समय नहीं मालूम पडता। कुछ स्त्रियोंको गर्भावस्थामें सहवासकी अधिक इच्छा होती है और सहवास करनेपर आनन्दोन्माद भी शीघ्र हो जाता है।

गर्भकी अवधि

गर्भकी अवधि चालीस हफ्ताकी होती है। यह अवधि अन्तिम रज स्रावके प्रथम दिनसे गिनी जानी चाहिये। किसी गर्भिणीके प्रसवकी आशा कौन-से दिनकी जाय—इसका हिसाब लगानेके लिए उसके अन्तिम रज स्रावके पहले दिनमें एक वर्ष जोडकर तीन महीने घटाना और फिर एक हफ्ता जोड देना चाहिये। उदाहरणके लिए,

अन्तिम रज स्रावका पहला दिन	—३ मार्च १९५०
एक वर्ष जोडनेपर	—३ मार्च १९५१
तीन महीने घटानेपर	—३ दिसम्बर १९५१
एक हफ्ता जोडनेपर	—१० दिसम्बर १९५०

अतएव उसके प्रसवकी आशा १० दिसम्बर १९५० को हो सकती है।

गर्भाधानकी तारीख मालूम रहे तो गर्भकी अवधि, जो कि २७३ दिनकी होती है, कैलेण्डरके सहारे गिनी जा सकती है। गाय, बकरी इत्यादि घरेलू जानवरोंके गर्भकी अवधि ठीक ठीक जानी जा सकती है क्योंकि इनके गर्भ रहनेकी और बच्चा होनेकी तारीख मालूम रहती हैं, परन्तु मानवीय गर्भकी अवधि ठीक

की क्रियाशीलता साधारणतया बढ जाती है। उस पानीका दाग लगनेसे कपडा कलफकी तरह कडा पड जाता है। पानी अन्य कारणोंसे भी जा सकता है। ऐसा हो तो किसी डाक्टरसे सलाह लेनी चाहिये। योनिका गीलापन बढ जानेके कारण कुछ स्त्रियाको गर्भावस्थामें सहवास जितना सुगम और सहज जान पडता है, उतना और किसी समय नहीं मालूम पडता। कुछ स्त्रियोंमें गर्भावस्थामें सहवासकी अधिक इच्छा होती है और सहवास करनेपर आनन्दोन्माद भी शीघ्र हो जाता है।

गर्भकी अवधि

गर्भकी अवधि चालीस हफ्तोंकी होती है। यह अवधि अन्तिम रज स्रावके प्रथम दिनसे गिनी जानी चाहिये। किसी गर्भिणीके प्रसवकी आशा कौन-से दिनकी जाय—इसका हिसाब लगानेके लिए उसके अन्तिम रज स्रावके पहले दिनमें एक वर्ष जोडकर तीन महीने घटाना और फिर एक हफ्ता जोड देना चाहिये। उदाहरणके लिए,

अन्तिम रज स्रावका पहला दिन	—३ मार्च १९५०
एक वर्ष जोडनेपर	—३ मार्च १९५१
तीन महीने घटानेपर	—३ दिसम्बर १९५१
एक हफ्ता जोडनेपर	—१० दिसम्बर १९५०

अतएव उसके प्रसवकी आशा १० दिसम्बर १९५० को हो सकती है।

गर्भाधानकी तारीख मालूम रहे तो गर्भकी अवधि, जो कि २७३ दिनकी होती है, कैलेण्डरके सहारे गिनी जा सकती है। गाय, बकरी इत्यादि घरेलू जानवरोंके गर्भकी अवधि ठीक-ठीक जानी जा सकती है क्योंकि इनके गर्भ रहनेकी और बच्चा होनेकी तारीखें मालूम रहती हैं, परन्तु मानवीय गर्भकी अवधि ठीक

की क्रियाशीलता साधारणतया बढ जाती है। उस पानीका दाग लगनेसे कपडा कलफकी तरह कडा पड जाता है। पानी अन्य कारणोंसे भी जा सकता है। ऐसा हो तो किसी डाक्टरसे सलाह लेनी चाहिये। योनिका गीलापन बढ जानेके कारण कुछ स्त्रियोंको गर्भावस्थामें सहवास जितना सुगम और सहज जान पडता है उतना और किसी समय नहीं मालूम पडता। कुछ स्त्रियोंमें गर्भावस्थामें सहवासकी अधिक इच्छा होती है और सहवास करनेपर आनन्दोन्माद भी शीघ्र हो जाता है।

गर्भकी अवधि

गर्भकी अवधि चालीस हफ्तोंकी होती है। यह अवधि अन्तिम रज स्रावके प्रथम दिनसे गिनी जानी चाहिये। किसी गर्भिणीके प्रसवकी आशा कौनसे दिनकी जाय—इसका हिसाब लगानेके लिए उसके अन्तिम रज स्रावके पहले दिनमें एक वर्ष जोडकर तीन महीने घटाना और फिर एक हफ्ता जोड देना चाहिये। उदाहरणके लिए,

अन्तिम रज स्रावका पहला दिन	—३ मार्च १९५०
एक वर्ष जोडनेपर	—३ मार्च १९५१
तीन महीने घटानेपर	—३ दिसम्बर १९५१
एक हफ्ता जोडनेपर	—१० दिसम्बर १९५०

अतएव उसके प्रसवकी आशा १० दिसम्बर १९५० को हो सकती है।

गर्भाधानकी तारीख मालूम रहे तो गर्भकी अवधि, जो कि २७३ दिनकी होती है, कैलेण्डरके सहारे गिनी जा सकती है। गाय, बकरी इत्यादि घरेलू जानवरोंके गर्भकी अवधि ठीक ठीक जानी जा सकती है क्योंकि इनके गर्भ रहनेकी और बच्चा होनेकी तारीखें मालूम रहती हैं, परन्तु मानवीय गर्भकी अवधि ठीक

की क्रियाशीलता साधारणतया बढ जाती है। उस पानीका दाग लगनेसे कपडा कलफकी तरह कडा पड जाता है। पानी अन्य कारणोंसे भी जा सकता है। ऐसा हो तो किसी डाक्टरसे सलाह लेनी चाहिये। योनिका गीलापन बढ जानेके कारण कुछ स्त्रियोंको गर्भावस्थामें सहवास जितना सुगम और सहज जान पडता है, उतना और किसी समय नहीं मालूम पडता। कुछ स्त्रियोंको गर्भावस्थामें सहवासकी अधिक इच्छा होती है और सहवास करनेपर आनन्दोन्माद भी शीघ्र हो जाता है।

गर्भकी अवधि

गर्भकी अवधि चालीस हफ्तोंकी होती है। यह अवधि अन्तिम रज स्रावके प्रथम दिनसे गिनी जानी चाहिये। किसी गर्भिणीके प्रसवकी आशा कौन-से दिनकी जाय—इसका हिसाब लगानेके लिए उसके अन्तिम रज स्रावके पहले दिनमें एक वर्ष जोडकर तीन महीने घटाना और फिर एक हफ्ता जोड देना चाहिये। उदाहरणके लिए,

अन्तिम रज स्रावका पहला दिन—३ मार्च १९५०
एक वर्ष जोडनेपर —३ मार्च १९५१
तीन महीने घटानेपर —३ दिसम्बर १९५१
एक हफ्ता जोडनेपर —१० दिसम्बर १९५०

अतएव उसके प्रसवकी आशा १० दिसम्बर १९५० को हो सकती है।

गर्भाधानकी तारीख मालूम रहे तो गर्भकी अवधि, जो कि २७३ दिनकी होती है, कैलेण्डरके सहारे गिनी जा सकती है। गाय, बकरी इत्यादि घरेलू जानवरोंके गर्भकी अवधि ठीक-ठीक जानी जा सकती है क्योंकि इनके गर्भ रहनेकी और बच्चा होनेकी तारीखें मालूम रहती हैं, परन्तु मानवीय गर्भकी अवधि ठीक

की क्रियाशीलता साधारणतया बढ जाती है। उस पानीका दाग लगनेसे कपडा कलफकी तरह कडा पड जाता है। पानी अन्य कारणोंमे भी जा सकता है। ऐसा हो तो किसी डाक्टरसे सलाह लेनी चाहिये। योनिका गीलापन वढ जानेके कारण कुछ स्त्रियोंको गर्भावस्थामे सहवास जितना सुगम और सहज जान पडता है, उतना ओर किसी समय नहीं मालूम पडता। कुछ स्त्रियोंको गर्भावस्थामे सहवासकी अधिक इच्छा होती है और सहवास करनेपर आनन्दोन्माद भी शीघ्र हो जाता है।

गर्भकी अवधि

गर्भकी अवधि चालीस हफ्तोकी होती है। यह अवधि अन्तिम रज स्रावके प्रथम दिनसे गिनी जानी चाहिये। किसी गर्भिणीके प्रसवकी आशा कौन-से दिनकी जाय—इसका हिसाब लगानेके लिए उसके अन्तिम रज स्रावके पहले दिनमे एक वर्ष जोडकर तीन महीने घटाना और फिर एक हफ्ता जोड देना चाहिये। उदाहरणके लिए,

अन्तिम रज स्रावका पहला दिन	—३ मार्च १९५०
एक वर्ष जोडनेपर	—३ मार्च १९५१
तीन महीने घटानेपर	—३ दिसम्बर १९५१
एक हफ्ता जोडनेपर	—१० दिसम्बर १९५०

अतएव उसके प्रसवकी आशा १० दिसम्बर १९५० को हो सकती है।

गर्भाधानकी तारीख मालूम रहे तो गर्भकी अवधि, जो कि २७३ दिनकी होती है, कैलेण्डरके सहारे गिनी जा सक्ती है। गाय, वकरी इत्यादि घरेलू जानवरोंके गर्भकी अवधि ठीक-ठीक जानी जा सकती है क्योंकि इनके गर्भ रहनेकी और वच्चा होनेकी तारीख मालूम रहती हैं, परन्तु मानवीय गर्भकी अवधि ठीक

की क्रियाशीलता साधारणतया बढ जाती है। उस पानीका दाग लगनेसे कपडा कलफकी तरह कडा पड जाता है। पानी अन्य कारणोंसे भी जा सकता है। ऐसा हो तो किसी डाक्टरसे सलाह लेनी चाहिये। योनिका गीलापन बढ जानेके कारण कुछ स्त्रियोंको गर्भावस्थामें सहवास जितना सुगम और सहज जान पडता है, उतना और किसी समय नहीं मालूम पडता। कुछ स्त्रियाँ गर्भावस्थामें सहवासकी अधिक इच्छा होती है और सहवास करनेपर आनन्दोन्माद भी शीघ्र हो जाता है।

गर्भकी अवधि

गर्भकी अवधि चालीस हफ्तोंकी होती है। यह अवधि अन्तिम रज स्रावके प्रथम दिनसे गिनी जानी चाहिये। किसी गर्भिणीके प्रसवकी आशा कौनसे दिनकी जाय—इसका हिसाब लगानेके लिए उसके अन्तिम रज स्रावके पहले दिनमें एक वर्ष जोडकर तीन महीने घटाना और फिर एक हफ्ता जोड देना चाहिये। उदाहरणके लिए,

अन्तिम रज स्रावका पहला दिन	—३ मार्च १९५०
एक वर्ष जोडनेपर	—३ मार्च १९५१
तीन महीने घटानेपर	—३ दिसम्बर १९५१
एक हफ्ता जोडनेपर	—१० दिसम्बर १९५०

अतएव उसके प्रसवकी आशा १० दिसम्बर १९५० को हो सकती है।

गर्भाधानकी तारीख मालूम रहे तो गर्भकी अवधि, जो कि २७३ दिनकी होती है, कैलेण्डरके सहारे गिनी जा सकती है। गाय, बकरी इत्यादि घरेलू जानवरोंके गर्भकी अवधि ठीक ठीक जानी जा सकती है क्योंकि इनके गर्भ रहनेकी और बच्चा होनेकी तारीखें मालूम रहती हैं, परन्तु मानवीय गर्भकी अवधि ठीक

की क्रियाशीलता साधारणतया बढ जाती है। उस पानीका दाग लगनेसे कपडा कलफकी तरह कडा पड जाता है। पानी अन्य कारणोंमे भी जा सक्ता है। ऐसा हो तो किसी डाक्टरसे सलाह लेनी चाहिये। योनिका गीलापन बढ जानेके कारण कुछ स्त्रियोंको गर्भावस्थामे सहवास जितना सुगम और सहज जान पडता है, उतना और किसी समय नहीं मालूम पडता। कुछ स्त्रियोंको गर्भावस्थामे सहवासकी अधिक इच्छा होती है और सहवास करनेपर आनन्दोन्माद भी शीघ्र हो जाता है।

गर्भकी अवधि

गर्भकी अवधि चालीस हफ्तोंकी होती है। यह अवधि अन्तिम रज स्रावके प्रथम दिनसे गिनी जानी चाहिये। किसी गर्भिणीके प्रसवकी आशा कौन-से दिनकी जाय—इसका हिसाब लगानेके लिए उसके अन्तिम रज स्रावके पहले दिनमे एक वर्ष जोडकर तीन महीने घटाना और फिर एक हफ्ता जोड देना चाहिये। उदाहरणके लिए,

अन्तिम रज स्रावका पहला दिन	—३ मार्च १९५०
एक वर्ष जोडनेपर	—३ मार्च १९५१
तीन महीने घटानेपर	—३ दिसम्बर १९५१
एक हफ्ता जोडनेपर	—१० दिसम्बर १९५०

अतएव उसके प्रसवकी आशा १० दिसम्बर १९५० को हो सकती है।

गर्भाधानकी तारीख मालूम रहे तो गर्भकी अवधि, जो कि २७३ दिनकी होती है, कैलेण्डरके सहारे गिनी जा सक्ती है। गाय, बकरी इत्यादि घरेलू जानवरोंके गर्भकी अवधि ठीक-ठीक जानी जा सकती है क्योंकि इनके गर्भ रहनेकी और बच्चा होनेकी तारीखें मालूम रहती हैं, परन्तु मानवीय गर्भकी अवधि ठीक

की क्रियाशीलता साधारणतया बढ़ जाती है। उस पानीका दाग लगनेसे कपड़ा कलफकी तरह कड़ा पड़ जाता है। पानी अन्य कारणोंमे भी जा सकता है। ऐसा हो तो किसी डाक्टरसे सलाह लेनी चाहिये। योनिका गीलापन बढ़ जानेके कारण कुछ स्त्रियोंको गर्भावस्थामें सहवास जितना सुगम और सहज जान पड़ता है, उतना और किसी समय नहीं मालूम पड़ता। कुछ स्त्रियोंको गर्भावस्थामें सहवासकी अधिक इच्छा होती है और सहवास करनेपर आनन्दोन्माद भी शीघ्र हो जाता है।

गर्भकी अवधि

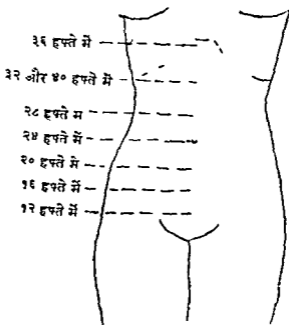
गर्भकी अवधि चालीस हफ्तोंकी होती है। यह अवधि अन्तिम रज स्रावके प्रथम दिनसे गिनी जानी चाहिये। किसी गर्भिणीके प्रसवकी आशा कौन-से दिनकी जाय—इसका हिसाब लगानेके लिए उसके अन्तिम रज स्रावके पहले दिनमें एक वर्ष जोड़कर तीन महीने घटाना और फिर एक हफ्ता जोड़ देना चाहिये। उदाहरणके लिए,

अन्तिम रज स्रावका पहला दिन	—३ मार्च १९५०
एक वर्ष जोड़नेपर	—३ मार्च १९५१
तीन महीने घटानेपर	—३ दिसम्बर १९५१
एक हफ्ता जोड़नेपर	—१० दिसम्बर १९५०

अतएव उसके प्रसवकी आशा १० दिसम्बर १९५० को हो सकती है।

गर्भाधानकी तारीख मालूम रहे तो गर्भकी अवधि, जो कि २७३ दिनकी होती है, कैलेण्डरके सहारे गिनी जा सकती है। गाय, बकरी इत्यादि घरेलू जानवरोंके गर्भकी अवधि ठीक-ठीक जानी जा सकती है क्योंकि इनके गर्भ रहनेकी और बच्चा होनेकी तारीखें मालूम रहती हैं, परन्तु मानवीय गर्भकी अवधि ठीक

सभी गर्भिणी स्त्रियोंका पेट एकसा नहीं बढता, किसीका ज्यादा बडा हो जाता है तो किसीका कम। पेटकी छुटाई बडाई केवल गर्भके बच्चेके कद या उनकी संख्याके कारण ही नहीं होती,।

चित्र नं० १५—गर्भकी आकार वृद्धि

बल्कि बच्चा जिस थैलीमें रहता है, उसमें जितना कम या ज्यादा पानी भरा रहता है, उसके अनुसार भी होती है। जिस स्त्रीके पेडूकी पेशियाँ मोटी होती हैं, उसका पेट कमरपेटी न बाँधने पर ज्यादा बडा दिखाई देगा।

गर्भमें बच्चेका फिरना

गर्भ रहनेके करीब अठारहवें हफ्तेमें स्त्रीको पेटमें बच्चेकी कुछ

हरकत मालूम पडती है। यह हरकत ऐसी जान पडती है माना पेटके अन्दर कोई चीज फडक रही हो या छोटी-सी उँगलीकी हल्की-सी थपकी लग गयी हो। पहले-पहल इस हरकतके होनेमे पेटमे वायु होनेका भ्रम हो सकता है, फिर ज्यो-ज्यो हफ्तेपर हफ्ते बीतने लगते हैं, त्यो-त्यो बच्चेकी गति अधिक स्पष्ट और जोरदार होती जाती है और यह समझना सभव हो जाता है कि बच्चेने हाथ पेर चलाया है या करवट ली है या वह उलट गया है। जो स्त्रियाँ पहले पहल गर्भवती होती हैं, उन्हे पेटमे बच्चेकी हरकत उतनी जल्दी नहा मालूम पडती, जितनी कि उन स्त्रियोको जिनके पहले बच्चा हो चुका रहता है।

गर्भ रहनेके बीस बाईस हफ्ताके बाद माँके पेड़ पर स्टेथिस्कोपकी नली लगाकर डाक्टर बच्चेके हृदयकी धडकन सुन सकता है। यह धडकन मिनटमे १२० से १३० बारके लगभग होती है।

पुत्र या कन्या ?

ऐसा कोई भी ज्ञात उपाय नहीं है जिसके द्वारा अपने इच्छानुसार पुत्र या कन्या उत्पन्न की जाय। कुछ लोगोका कहना है कि गर्भाधानके समय योनिमार्गकी अम्लता (खटास) या क्षार (खारापन) पर बच्चेका लडका या लडकी होना मुनहसर है। यह भी कहा जाता है कि डिम्बाणु निष्कासनके बाद यदि शीघ्र ही गर्भाधान हो, तो लडका होगा और यदि देरसे हो, तो लडकी होगी। सच तो यह है कि दोमेसे कोई बात भी असंदिग्ध रूपसे प्रमाणित नहीं हुई है। पुरुषके वीजाणुकोषमे ही वे उपादान होते हैं जिनपर बच्चेका पुरुष या स्त्री जातिका होना निर्भर है।

स्त्रियाँ प्राय पूछती है कि क्या यह जाननेका कोई तरीका है कि पेटमे लडका है या लडकी ? ऐसा कोई तरीका तो नहीं है,

परन्तु अक्सर यह देखा गया है कि पेटके बच्चेके हृदयकी धड़कन यदि मिनटमें १२५ से कम होती है, तो लड़का होता है, और यदि १३० से ऊपर होती है, तो लड़की पैदा होती है। गर्भका एक्स रे फोटो लेनेपर भी यह नहीं जाना जा सकता कि उसमें लड़का है या लड़की क्योंकि रेडियोग्राफपर यौन इन्द्रियाँ फोटो नहीं उठती।

वजन बढ़ना

गर्भावस्थामें स्त्रियोंका वजन क्रमश बढ़ना स्वाभाविक है, क्योंकि दिनोंदिन बच्चा पनपता है, उसके साथ-साथ जिस थैलेमें वह सुरक्षित रहता है वह बढ़ती है और उसके अन्दरका पानी बढ़ता है, पुरइन बड़ी होती जाती है और समूचे गर्भाशयका वजन ज्यादा होता जाता है। कुछ तो ग्रथियोंकी अधिक क्रियाशीलताके कारण और कुछ काम धन्धा कम करनेके कारण शरीरमें चर्बी भी अक्सर बढ़ जाती है।

गर्भकी अन्तिम अवस्थातक स्त्रीके स्वाभाविक वजनमें साढ़े दस सेरसे ज्यादाकी बढ़ती नहीं होनी चाहिये। गर्भवती स्त्रीका वजन एकाएक बढ़ जानेका कारण हो सकता है शरीरमें पानीका जमाव, जिससे टाँगों और अक्सर बाँहोंमें भी सूजन आ जाती है। पानी जमा होनेके कई कारण हो सकते हैं जैसे (१) गर्भमें रक्त-दोष हो जाना जिससे गुर्दोंपर ज्यादा मेहनत पड़ती है और वे ठीक ठीक काम नहीं करते। (२) मास जातीय उपादान (प्रोटीन)की चीजें काफी तादादमें न खाना जिससे शरीरके कोषोंके काममें रुकावट पैदा होती है। (३) हृद रोगवाली स्त्रीके हृदयपर ज्यादा मेहनत पड़ना, और (४) श्रोणीचक्र या पेड़ूमें गर्भके बच्चेका ज्यादा दबाव पड़ना जिससे रक्तके सचालनमें बाधा पड़ती है।

७—गर्भकालमें खान-पान और सावधानी

गर्भके शुरूके महीनोंमें उबकाईके साथ-साथ बद्हजमी हो सकती है, अथवा यह शिकायत कुछ महीने बाद भी हो सकती है। इससे पेटमें दर्द और कलेजेके अन्दर जलन होना सम्भव है। शुरूके महीनोंमें उबकाई न आकर सिर्फ बद्हजमी ही हो सकती है या ये दोनों तकलीफें साथ-साथ चल सकती हैं। गर्भके शुरूके महीने बीत जानेपर जब बद्हजमीकी शिकायत होती है तब उसका कारण यह होता है कि गर्भ ऊपरकी ओर बढ़ जाता है और इससे पेटपर दबाव पड़ता है। बद्हजमीकी तकलीफ दूर करनेके लिए कोई रामबाण औषध नहीं बतायी जा सकती। तकलीफ न जाय तो दवा बदलते रहना चाहिये। इस तरह जिस दवासे फायदा मालूम पड़े उसीका सेवन करना चाहिये। बद्हजमीके लिए नीचे लिखे उपाय बताये जाते हैं—

१—खाना थोड़ी तादादमें और थोड़ी थोड़ी देर पर खाना चाहिये। सुबह और शामके भोजनके समय दूध, पानी आदि पदार्थोंसे परहेज रखना चाहिये। बादके महीनोंमें जब गर्भके दबावके कारण पाखाना होनेमें तकलीफ होती है, उस समय ऐसा करनेसे बड़ा लाभ होता है।

२—यदि भोजन करनेके थोड़ी देर बाद पेटमें दर्द होता हो या बेचेनी मालूम पड़ती हो, तो भोजनके शुरूमें या कुछ देर पहले (क्षार, एल्कली) का सेवन करना चाहिये। क्षारसे बनी बहुतेरी दवाएँ और चूरन मिलते हैं। इनमें एकाधको आजमाया जा सकता है। कुछ क्षारीय औषधियाँ ये हैं—

(१) मिल्क आफ मैगनेशिया,

(२) ऐण्टासिड पिल्स,

(३) सोडामिण्ट्स इत्यादि

(४) चायके चम्मच बराबर सोडा बाइकार्ब गरम पानीमें डाल कर पीना भी फायदेमन्द होता है

३—पेटमें अम्ल (एसिड) न होनेके कारण भी बदहज़मी हो सकती है। ऐसी हालतमें एक बडा चम्मच सिरका पाना मुफीद होगा या डाक्टरकी रायसे कोई सिरकेवाली औषध लेनी चाहिये।

४—एक गिलास गरम पानीमें दो बूँद पिपरमिंटका सत्त और एक चायके चम्मच भर चीनी डालकर चायकी तरह धीरे धीरे पीनेसे भी फायदा होता है।

५—पेटकी गडबडी शान्त करनेवाली डाक्टरी दवाओंसे अक्सर फायदा होता है।

दाँत

गर्भके शुरूके महीनोंमें किसी दन्त चिकित्सकके द्वारा दाँतोंकी परीक्षा करा लेनी चाहिये। दाँतोंमें गड्ढे हो गये हों तो उन्हें भरवा लेना चाहिये और विष फैलनेके रास्ते बन्द कर देने चाहियें। दाँतोंका छीजना जल्द बन्द होना चाहिये क्योंकि पेटमें पनपनेवाले बच्चेके लिए कैलशियमकी जरूरत रहती है, और यदि माताके खान पानमें इतनी कैलशियम नहीं होती जिससे बच्चेकी जरूरत रफा हो, तो बचा अपनी जरूरतकी चीज माँकी हड्डियों और दाँतोंसे खींचता है। यदि दाँतोंमें छेद या गड्ढे हो जाते हों तो जडें ढीली पड जाती हैं और दाँत जल्दी छीजने लगते हैं। ऐसी हालतमें दाँतोंके जहरको निकलवा देना चाहिये ताकि वह शरीरमें फैलने न पाये और उसके कारण प्रसवके समय विषाक्त

रक्तकी (सेप्टिक कापिलकेशन्स) बीमारियाँ होनेकी कम सम्भावना रहे। दाँत निकलवाना हो तो स्त्रीको कोकेन इत्यादिके इजेक्शन लगाकर निकलवाना चाहिये ताकि गर्भपर जरब न पहुँचे।

स्नान

गर्भवतीको ऐसे पानीसे नहीं नहाना चाहिये जो बहुत गर्म हो। शुरूके महीनोंमे बहुत ज्यादा गर्म पानीसे नहानेसे रक्तका जमाव इतना ज्यादा हो जाता है कि गर्भ गिर जानेका डर रहता है। प्रसव होनेके दो हफ्ते पहले गन्दगीके कामोंसे बचना चाहिये और टट्टी पेशाब करने और नहानेके पहले हाथोंको अच्छी तरह धोकर साफ कर लेना चाहिये ताकि योनिमें किसी तरह गन्दा पानी न जाने पाये। यह सावधानी इसलिए भी जरूरी है कि जहरीले कीटाणु योनिमें न चले जायें और प्रसवके समय योनिको दूषित न करें।

डूश लेना

गर्भवती स्त्रीको डूश हर्गिज नहीं लेना चाहिये, हाँ, यदि खिसके हुए गर्भाशयको यथास्थान करनेके लिए उसने डाक्टरकी सलाहसे योनिमें कोई यन्त्र (पेसरीस) लगाया हो या उसकी योनिमें किसी तरहका स्राव हुआ हो तो वह डूश ले सकती है। यदि डूश लेना बहुत ही जरूरी हो तो पानी गुनगुना होना चाहिये, बहुत गर्म नहीं। साथ ही, पानीका बर्तन बहुत ऊँचाई पर नहीं रखना चाहिये ताकि पानीकी धारका वेग जोरका न हो। यदि गर्भाशयके आगे बढ आनेपर उसे ठीक करनेके लिए योनिके अन्दर कोई यन्त्र लगाया गया हो तो प्रसव होनेके तीन चार हफ्ते पहले उसे निकाल लेना चाहिये। (देखो चित्र न० १६)

कोष्ठबद्धता

गर्भकी अवस्थामें कब्जियत होना कोई अनोखी बात नहीं

के कब्ज होने दिया जाय और बादको कड़ा जुलाब लेना पड़े। बहुत ज्यादा जुलाब लेकर कोठा साफ करनेसे उन स्त्रियोंको, जिनका पहले गर्भपात हो चुका हो, फिर गर्भ गिरनेका डर रहता है। वनस्पति या जड़ी बूटीके ऐसे हल्के जुलाब ही लेने चाहिये जिनसे पेट मुलायम हो जाय और किसी तरहका नुक्सान न हो। रातको सोते वक्त एक चम्मच लिक्विड पैराफिनका सेवन कर लेना ही काफी है।

सहवास

जीव विज्ञानकी विशुद्ध दृष्टिसे देखा जाय तो योन क्रियाका प्रकृत प्रयोजन है सन्तानोत्पादन। परन्तु अनेक पीढ़ियोंसे जो चाल चल पड़ी है और जैसी शिक्षा-दीक्षा मिलती आ रही है, उसमें सहवासके इस प्रयोजनका रूप बदल गया है। कितनी ही जातिके पशु गर्भके समय योन क्रिया नहीं करते। गर्भकी अवस्थामें सहवास जारी रखा जाय या नहीं—यह ऐसा प्रश्न है जिसका निर्णय स्वयं स्त्रीको करना चाहिये। बहुतेरे लोग गर्भावस्थामें सहवास जारी रखते हैं और इससे कोई खराबी नहीं होती। हाँ, यह बात जरूर है कि जिस स्त्रीका गर्भ पहले गिर चुका हो, वह यदि सहवास जारी रखेगी तो उसके गर्भपात हो जानेकी बहुत-कुछ सम्भावना है। सहवास करनेसे गर्भपात हो जानेका कारण कुछ तो यह होता है कि गर्भाशयपर शारीरिक दबाव पड़ता है और कुछ श्रोणीचक्रके अवयवोंमें रक्तका जमाव हो जाता है। गर्भास्थितिके पिछले महीनोंमें सहवास करनेसे गर्भपात होनेका कारण यह है कि आनन्दोन्मादके समय गर्भाशयकी पेशियाँ बहुत देरतकके लिए सिकुड़ती और सिमटती रहती हैं।

कुछ स्त्रियोंका कहना है कि गर्भकी अवस्थामें या बच्चा

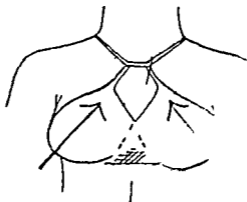
जबतक उनका दूध पीता रहता है, उन्हें सहवासकी रुचि नहीं होती। इसके विपरीत कुछ स्त्रियाँ गर्भकी अवस्थामें ही सहवासमें अधिक इच्छुक हो उठती हैं। इसका कारण यह हो सकता है कि गर्भ निरोधक वस्तुओंके व्यवहारसे पहले जो दिक्कतें सहवासमें महसूस होती रहीं, अब उन वस्तुओंका व्यवहार छोड़ देनेसे व दिक्कतें जाती रहीं। यह भी कारण हो सकता है कि गर्भावस्थामें यौन-ग्रंथियाँ अधिक क्रियाशील हो जाती हैं। ऐसी भी स्त्रियाँ हैं जिन्हें गर्भकी अवस्थामें सहवास करना कतई पसन्द नहीं है, फिर भी वे अपने पतियोंका मन रखनेके लिए सहवासके लिए राजी हो जाती हैं, इस डरसे कि पति दूसरा दरवाजा झाँकने न लगे। यह भी हो सकता है कि वे विचारी नहीं चाहतीं कि उनके पति अपनी यौन प्रवृत्ति शान्त करनेसे वंचित रहें।

यदि स्त्रीको सहवासकी इच्छा न हो या इससे उसे डर लगता हो, तो वह अन्य अनेक प्रकारसे अपना प्रेम प्रकट करके अपने पतिके मनोवेगको शान्त रख सकती है। यह स्त्रीका काम है कि वह पतिको सन्तुष्ट रखनेकी चेष्टा करे क्योंकि जब पुरुष यह जानता है कि उसकी पत्नी गर्भवती है और यह गर्भ उन दोनोंके सम्बन्धका परिणाम है, तब पतिका पत्नीके प्रति प्रेम बढ़ जाता है और उससे सहवास करनेकी इच्छा भी प्रबल हो जाती है। कुछ स्त्रियोंका कहना है कि गर्भके लिए ही सहवास किया जाता है, इसलिए जब गर्भ रह ही गया, तब फिर सहवाससे क्या प्रयोजन ? वे इसे सहन नहीं कर सकतीं। ऐसी स्त्रियोंको इस प्रश्नपर अपने पतियोंके दृष्टिकोणसे विचार करना चाहिये और इस विषयमें उनसे समझौता कर लेना चाहिये।

पहले जिस स्त्रीके गर्भस्राव या गर्भपात हो चुका हो या जिसे इसके हो जानेका डर हो, ऐसी स्त्रीको गर्भकी अवस्थामें,

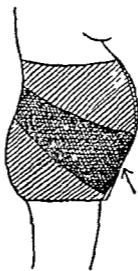
जहाँतक हो सके, सहवाससे सदा बचते रहना चाहिये, या यदि यह सहवास करे भी तो कमसे कम उस हफ्तेमें न करे जो कि उसके गर्भिणी न होनेकी अवस्थामें उसके मासिक रज स्रावका हफ्ता हो सकता था। सहवासके बाद पेड़ूमें दर्द होना या अन्दर कोई चीज फटती हुई-सी मालूम पड़ना गर्भपात होनेकी साफ चेतावनी है। गर्भके अन्तिम महीनेमें सहवास हर्गिज नहीं करना चाहिये ताकि योनि-मार्ग, जहाँतक सम्भव हो, साफ-सुथरा रहे और उसमें बाहरी कीटाणु प्रवेश न करने पायें। गर्भावस्थाका समय जैसे-जैसे आगे बढ़ता जाता है, वैसे वैसे सहवास करनेमें यह अनुभव होता है कि स्त्रीको पीठके सहारे चित लेटनेमें दिक्कत होती है और करवटके बल लेटनेमें सुभीता होता है।

पहनावा

गर्भकी अवस्थामें कपड़े हल्के और ढीले पहनने चाहिये

चित्र नं० १७—[illegible]

पोशाक ऐसी [illegible]
छातीको सहारा [illegible]

चाहिये। बढ़ते हुए स्तनोंके बोझको सम्हालनेवाली कुरती इस ढंगसे पहननी चाहिये कि स्तनोंकी ढिपनियोंपर दबाव न पड़े।

जिस स्त्रीके स्तन आगेकी ओर ज्यादा बढ़े हुए हों और इस लिए झुके पड़ते हों, उसे अंग्रेजी ढंगकी स्ट्रैपदार चोली या ब्रेसियर रिबन लगाकर पहननी चाहिये जैसा कि चित्र न० १७ मे दिखाया गया है। इससे स्तन ऊपरको उठे हुए और अन्दरकी ओर झुके

चित्र न० १८—पेड़ पर पट्टी बाँधनेका तरीका

हुए-से रहेंगे। गर्भके शुरूके महीनोंमे इलैस्टिकका कमरबन्द या पेटी बाँधनेसे आराम मिलता है। जब पेट बढ़ जाता है और पेटी पेड़के ऊपर तक नहीं पहुँच पाती, तब पेटीको क्रेपकी पट्टीके सहारे बाँधना चाहिये जैसा कि चित्र न० १८ में दिखाया गया है। गर्भवतीके पेट और कमरपर बाँधने लायक चौड़ी पेटियाँ

डाक्टरखानोंमें मिलती हैं। डाक्टरकी सलाहसे अपने ठीक नापकी पेटी लेकर बाँधना उत्तम है।

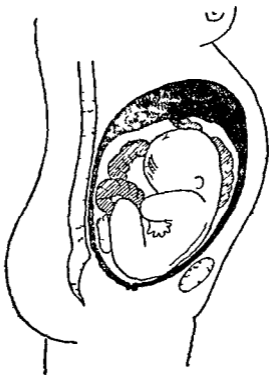
किसीके सामने निकलनेमें शरम मालूम होनेपर साड़ीका आँचल कुछ लम्बा कर लेने पुटनेतक लम्बा कोट पहनने या दुपट्टा, ओढ़नी वगैरह ओढ़ लेनेसे बढ़ा हुआ पेट लोगोंकी नजरसे छिपा रहेगा।

खेलकूद और व्यायाम

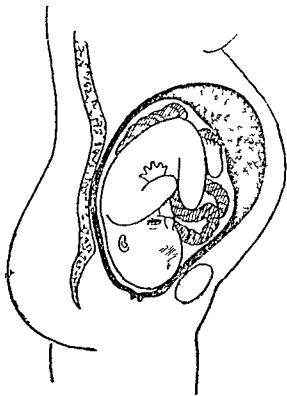
गर्भवतीको सिर्फ इतना टहलना चाहिये जिससे थकावट न आये। टहलना तन्दुरुस्तीके लिए ऐसी कसरत है जिससे कोई नुकसान नहीं होता। गर्भके शुरूसे आखीरतक साइकिल चलाना जारी रखा जा सकता है बशर्ते कि गिरनेका डर न हो। गर्भवती स्त्रीको साइकिल चलानेमें टहलनेसे अक्सर कम मेहनत पड़ती है। जिन्हें टेनिस या बैडमिंटन खेलनेकी आदत हो, वे गर्भके शुरूके महीनोंमें ये खेल खेल सकती हैं, परन्तु कोई भी ऐसा खेल, हाकी इत्यादि, जिसमें ज्यादा मेहनत पड़ती हो, खतरनाक होता है। घोड़ेकी सवारी भी यथासम्भव न करनी चाहिये और तैरनेसे भी बचना चाहिये, विशेषकर उनको जिन्हें ठण्डे पानीकी आदत न हो।

कोई कारण नहीं है कि गर्भवती स्त्री मोटर न चलाये या उसमें न बैठे। हाँ, उसे हैण्डल घुमाकर मोटर स्टार्ट न करनी चाहिये और मोटरमें गद्दीका पिछला हिस्सा आगेकी तरफ करके बैठना चाहिये ताकि 'सीट का झुकाव नीचेकी ओर रहे। उसमें

* यूरोपमें स्त्रियोंको कमर पेटी कसे रहनेकी आदत होती है, इसलिए गर्भावस्थामें उन्हें पेटी किस तरह बाँधनी चाहिये उसीकी हिदायत यहाँ की गयी है। भारतीय स्त्रियाँ अधिकतर साड़ी या लहँगा पहनती है इसलिए उन्हें पेटी बाँधनेकी आमतौरसे जरूरत नहीं है।

महीनोंमें यह दर्द खासकरके पेडूमें सामने और पीठकी ओर होता है। पेडू और कमरमें इलैस्टिककी चौड़ी पट्टी बाँधनेसे बहुत सहारा मिलता है। यदि पेटमें बच्चा उल्टा रखा हो और जिस

चित्र नं० १९—गर्भमें बच्चा जिसका सिर ऊपरकी ओर है

थैलीमें वह हो उसमें पानीकी तादाद ज्यादा हो, तो ऐसी कमर पेटी बाँधना जरूरी है जिससे पेडूके निचले हिस्सेको सहारा मिले और वह कुछ ऊपरको उठा हुआ रह सके।

पेड़ का दर्द इन बातोंके अलावा कुछ गंभीर हालतकी वजहसे भी हो सकता है। गर्भका आरम्भ यदि गर्भाशयमें न हो कर उसकी नालीमें हो, तो शुरूके हफ्तोंमें पेड के निचले हिस्सेमें

चित्र न० २०—गर्भमें बच्चा जिसका सिर नीचेकी ओर है

बगलकी तरफ शूल उठ खडा होता है। ऐसा बहुत कम होता है पर इस तरफसे बेसुध नहीं रहना चाहिये। गुर्देमें किसी तरहकी खराबी हो तो गुर्देमें भी दर्द होता है, साथ ही बुखार और

गर्भपात रोकनेके लिए सावधानी

गर्भवतीके नहानेका पानी बहुत गर्म नहीं होना चाहिये। गर्भ रहनेसे पहले जिस समय मासिक रज स्राव हुआ करता था गर्भ होनेके बाद हर महीनेके उस नियत समयमें सहवाससे बचना चाहिये और गर्भके प्रारम्भिक महीनोंमें उक्त अवसरपर थकावट पैदा करनेवाले मेहनतके काम भी नहीं करने चाहिये। किसी भी अवस्थामें गर्भवती स्त्रीका उचकना भारी बोझ उठाना या सहसा कोई बहुत बड़ी मसक्कत करना ठीक नहीं। किसी ऊँची जगहपर कोई चीज रखना हो या वहाँसे कोई चीज उतारनी हो, तो उचकना नहीं चाहिये, बल्कि तिपाई वगैरहपर चढ़कर वह काम कर लेना चाहिये। ऐसा कोई भी काम नहीं करना चाहिये जिसे करनेके लिए झुकना पड़े या धचका खाना पड़े। कब्जियत नहीं होने देना चाहिये। नशीली वस्तुओंसे परहेज रखना चाहिये।

चिकित्सा—यदि गर्भपात होनेके लक्षण प्रकट हों तो डाक्टरकी सलाह तुरन्त लेनी चाहिये और उसकी हिदायतके मुताबिक चुपचाप बिस्तरेपर लेटे रहना चाहिये। योनिसे रक्त जाना बन्द हो जानेके बाद भी कुछ दिनोंतक इसी तरह आराम करना चाहिये और सहवास तो और भी अधिक दिनोंके लिए बिलकुल बन्द कर देना चाहिये। यदि पहले सहवासके कारण ही गर्भपात हो चुका हो तो सहवास हर्गिज नहीं करना चाहिये। कब्जियत दूर करनेके लिए एक बड़ा चम्मच लिक्विड पैराफिन सुबह-शाम पीना चाहिये। यदि मलावरोध हो तो एनीमा (पिचकारी) का प्रयोग किया जा सकता है। कड़ा जुलाब लेनेसे गर्भपात हो सकता है। आवश्यक हो तो डाक्टर हारमोनका† इंजेक्शन दे सकता है।

† Harmone

गर्भावस्थामें खानपान

गर्भवतीके खानपानमें नीचे लिखी वस्तुएँ होनी चाहिये—

मांस जातीय द्रव्य (प्रोटीन)—

इसके लिए ये खाद्य हैं—दूध, अण्डा, पनीर, मछली, गोश्त।

चर्बी जातीय द्रव्य—

चर्बी घी इत्यादि जो हफ्तेमें ३ छटांकसे कम न हो। अगर बदहजमी हो जाती हो, तो घी वगैरहमें तली और भुनी हुई चीज नहीं खानी चाहिये।

शक्कर जातीय द्रव्य (कारबोहाइड्रेट्स)—

ताजे साग-पात, फल, मूल। ये अपने प्रकृत रूपमें, अर्थात् बगैर भूने या पकाये हुए, जितने खाये जा सकें, खाने चाहिये, क्योंकि इनसे आवश्यक खनिज और लवण द्रव्य प्राप्त होते हैं।

दूध—

स्वाभाविक भोजनके अलावा आध सेरसे तीन पावतक दूध रोज पीना चाहिये जिसमें बच्चेकी जरूरतके लिए काफी कैलसियम मिल सके। यदि ताजा दूध वर्जित न हो, तो पेटेंट जमाया हुआ दूध या दूधकी बुकनीका इस्तेमाल किया जा सकता है। शरीरमें कैलसियमकी कमी कैलसियम-टेबलेट खाकर भी पूरी की जा सकती है।

लौह जातीय द्रव्य—

लोहा इन चीजोंमें ज्यादा होता है—

मछलीका जिगर, अण्डेके भीतरका पीला भाग, साग-सब्जी, खासकर सोया, सरसोंका साग, सुखाया हुआ आलूबुखारा, अंजीर, नारियल, चाकलेट इत्यादि। पेटके बच्चेको अपने जिगरमें लोहा सचित रखना बहुत जरूरी है ताकि वह उस वक्ततक काम

दे जबतक वह सिर्फ दूधपर ही रहेगा और दूधमें लोहा बिलकुल नहीं होता।

आयोडिन—

आयोडिन समुद्री मछली और मछलीके तेल (काडलिवर आयल) में रहता है। दध, अनानास, गाजर, हरी सेम, सोया, करमकल्ला इत्यादिमें भी यह कम मात्रामें रहता है।

पानी—

कमसे कम डेढ़ सेर पानी रोज पीना चाहिये। बहुतसे फल मूलों और शाक-सब्जीमें भी काफी पानी रहता है इसलिए उनके प्रयोगसे भी इसकी कुछ पूर्ति हो सकती है।

विटामिन—(पोषक तत्व)

गर्भवती स्त्रीके लिए विटामिन सेवन करनेकी खास जरूरत है।

विटामिन 'ए' से छूतवाली बीमारियोंका प्रतिकार होता है। यह साग-सब्जीमें ज्यादा पाया जाता है, खासकर सोया, चुकन्दर, करमकल्ला इत्यादिमें। यह टमाटर मटरछीमी, सेम गाजर और बोडकी फलीमें भी होता है। मक्खन, दूध, काड लिवर आयल, नारियलका तेल, अण्डेके अन्दरका पीला हिस्सा इत्यादिमें भी यह पाया जाता है। बच्चा स्वभाविक रूपसे पेटमें पनपे इसके लिए इस विटामिनकी सख्त जरूरत होती है। 'काड लिवर आयल कैपसूल' का सेवन करनेसे माताका शरीर यह विटामिन काफी तादादमें हासिल करता है।

विटामिन 'बी' से स्नायविक रोगोंका प्रतिकार होता है। यह अनाजके छिलके सहित दानेमें, मटरमें, सेमके बीजमें और अण्डेके अन्दरके पीले हिस्सेमें पाया जाता है। आलू, साग और दूधमें यह कम तादादमें रहता है। दवाखानोंमें इस विटामिनके टेबलेट मिलते हैं। इनका सेवन किया जा सकता है।

विटामिन 'सी' से साधारण दुर्बलताका प्रतिकार होता है। यह गोश्त, दूध, ताजे फलों और ताजी तरकारियोंमें रहता है। इस विटामिनको प्राप्त करनेके लिए सबसे अच्छी चीजें हैं—सन्तरा, नीबू, काला मुनक्का, कच्चे अखरोटका मुरब्बा, अजमोदा और टमाटर। इस विटामिनके पेटेंट टेबलेट भी मिलते हैं।

विटामिन 'डी' अस्थिकृशता (हड्डियोंकी कमजोरी)का प्रतिकार करता है। दाँत और हड्डियाँ ठीक तरीकेसे बन सकें, इसके लिए इस विटामिनकी जरूरत पड़ती है। खाद्य वस्तुओंमें यह विटामिन कृत्रिम प्रकाशकी आभाके द्वारा बढ़ाया जा सकता है। इसी प्रकार गर्भवती स्त्री भी सूर्यके प्रकाशमें शरीरको खुला रखकर इस विटामिनको ग्रहण कर सकती है। यह विटामिन 'काड लिवर आयल' (मछलीके तेल)में मौजूद रहता है। जो गाय ताजी हरी घास खाती है या ऐसी सानी खाती है जिसपर यथेष्ट सूर्यका प्रकाश पड़ा हो, उसके दूधमें यह विटामिन पाया जाता है।

विटामिन 'इ' उत्पादन शक्ति प्रदान करता है। यह जौ, गेहूँ, जलपाईके तेल वगैर में पाया जाता है। यह विटामिन कैपसूल (खोलसे ढकी हुई टिकिया)के रूपमें दवाखानोंमें मिलता है।

गर्भवतीके लिए निर्धारित भोजन*

प्रातःकाल बिस्तरेसे उठनेपर—

सन्तरेका रस पानी और चीनी मिलाकर पीना चाहिये।

* भोजनकी यह तालिका अधिकतर विलायती ढगके खानपानकी है और इसलिए यह भारतीय नारियोंके लिए सर्वांशमें उपयुक्त शायद न होगी। फिर भी गर्भवतीके लिए उपयोगी भोजन निश्चित करनेके लिए इससे सहायता मिल सकती है।

नाश्ता—

दलिया (पारिज) या ऐसी ही और कोई चीज तथा दूध। इसकी जगहमें उबाला हुआ फल या मेवा। टोस्ट मक्खन और मुरब्बा।

११ बजे दिनको—

कहवा, ओवलटिन, मारमाइट या ऐसी ही किसी वस्तुके साथ दूध।

दोपहरका भोजन—

भोजनके कुछ देर पहले एक गिलास पानी पीना। गर्मीके मोसममें—सलाद (कच्ची साग-सब्जी) और अण्डा या पनीर। अण्डा बेकन पकाया हुआ दूध या मिल्क पुडिंग (Milk Pudding) और फल।

जाडेमें—स्वादिष्ट भोजन, मिल्क पुडिंग और मिल सके तो फल भी।

तीसरे पहर—

दो या तीन प्याला चाय जिसमें दूध ज्यादा डाला गया हो और मुरब्बा, केक और मक्खन लगी पावरोटी।

रातका भोजन—

भोजनके जरा देर पहले एक गिलास पानी पीना। गाढा या पतला शोरवा, गोश्त या मछली और साग-सब्जी। मिठाई या फल

यदि सम्भव हो तो रातके लिए जो भोजन ऊपर बताया गया है उसे दिनमें खाना बेहतर है और रातको कुछ हल्का भोजन कर लेना चाहिये।

यदि बदहजमीकी शिकायत रहती हो तो भोजनका क्रम निम्न लिखित होना चाहिये —

सवेरे बिस्तरेसे उठनेके पहले—

सेंकी हुई पावरोटी और मीठे फलका रस।

नाश्ता—

कोई हलकी चीज और फल। टोस्ट, मक्खन, और मुरब्बा। एक प्याला दूध।

११ बजे दिनको—

सूप, दो बिसकुट और मक्खन।

१ बजे दिनको—

भोजनके जरा देर पहले एक गिलास पानी पीना। मांस या मछली और साग-सब्जी, पनीर, मिठाई या ताजा फल

तीसरे पहर—

अच्छी तरह दूध देकर बनायी हुई चाय दो प्याला। पावरोटी, मक्खन और केक।

सात बजे शामको—

हलका भोजन, जैसे—अण्डा, आमलेट, टमाटरके साथ टोस्ट, मछली या मुनासिब समझा जाय तो अण्डा देकर पकाया हुआ दूध और ताजा फल।

दस बजे रातको—

एक गिलास ओवलटिन और दो बिसकुट।

श्री ए० एफ० गुटमाचर एम० डी० की लिखी पुस्तक "दि स्टोरी आफ ह्यूमन बर्थ" (मानव जन्मकी कथा) के अनुसार गर्भवतीके लिए यह आहार उपयुक्त होगा—

प्रात काल—एक गिलास मुसम्मी, संतरे या टमाटरका रस। इसके बाद थोड़ा टहलना चाहिये पर थकान न आने पाये, इसका ध्यान रहे।

जलपानके समय—एक गिलास दूध तथा फल, सलाद, गाजर आदि ग्रहण करना चाहिये। यदि खा सकें तो एक अण्डा भी खाया जा सकता है।

दोपहरको—चोकर सहित आटेकी रोटी तथा हरी तरकारी।

शाकाहारियोंके लिए भोजन

गर्भकी अवस्थामें मांस भोजन कोई बहुत जरूरी नहीं है। गर्भकी अवस्थामें जो अक्सर रक्तलोप हो जाता है, शाकाहारी माता प्रायः उससे बची रहती है और मांसाहारी माताके समान ही तन्दुरुस्त बच्चे पैदा करती है। मटर, सेम, बादाम, पनीर और अण्डेसे मांस मछलीका काम निकल सकता है। शहद और फल इच्छानुसार लिये जा सकते हैं। दूध, दही और ताजी हरी तरकारियोंसे विटामिन 'ए' और 'डी' काफी मिल सकते हैं। हरी तरकारियोंमें और कच्ची साग-सब्जीमें लोहा रहता है। यदि इन्हें काफी तादादमें खाया जाय तो मछली वगैरहका जिगर (लिवर) खानेकी जरूरत न रहेगी। दूध, गाजर, आलू, अनानास, हरी सेम, सोया, और अण्डा—इनमें आयोडिन रहता है।

मद्यपान

(इंग्लैण्ड जैसे ठंढे देशमें रहनेवाली गर्भिणीके लिए) कभी कभी कुछ मद्य पी लेनेमें, या आदत हो तो रोज एक गिलास बियर पी लेनेमें, कोई हर्ज नहीं है किन्तु कड़ी शराबसे बचना चाहिये। यदि रक्तके दबावकी बीमारी हो तो किसी तरहकी भी शराब नहीं पीनी चाहिये।

शामको जलपानके समय—चाय।

रात्रिमें—भोजनके पूर्व लगभग आध घण्टा लेटकर आराम करना चाहिये। तत्पश्चात् चोकर सहित आटेकी पूड़ी या रोटी खायी जा सकती है।

सोते समय एक गिलास दूध लेना चाहिये।

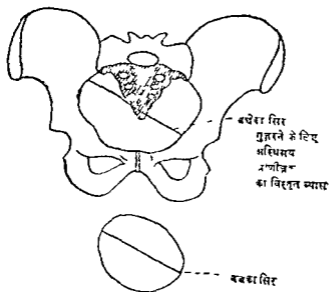
सामान्यतः हरी तरकारी, फल तथा दूध ज्यादा लें। दिन भरमें छः गिलास पानी अवश्य पीना चाहिये। आलू, चावल तथा मिठाइका प्रयोग जहाँतक हो कम ही किया जाय। घीमें तली चीज तथा नमक कम खाना चाहिये। छः महीनेके बाद नमक खाया ही न जाय तो बेहतर हो।

८—प्रसव कैसे होता है ?

बच्चेके जन्म होनेके पहले बहुतेरी बातें घटित होती हैं। पैदा होनेके पहले बच्चा गर्भाशयमें हाथ-पैर मोड़कर कलेजेसे चिपकाए रहता है। नीचेकी ओर या तो उसका सिर रहता है या चूतड़। अतएव इन दोनोंमें जो अंग नीचेकी ओर रहता है, प्रसवके समय वही पहले गर्भाशयसे बाहर निकलता है।

जब बच्चा पैदा होता है उसके पहलेतक गर्भाशय-ग्रीवाका मुँह बन्द रहता है। बच्चा पैदा होनेके वक्त यह ग्रीवा फैलकर इतनी चौड़ी हो जाती है कि बच्चा उसमेंसे आसानीसे निकल सके। जरायुका मुँह योनिसे मिला रहता है। उस समय योनि भी फैलकर इतनी चौड़ी हो जाती है कि बच्चा उससे निकल आता है। यह मार्ग माताके श्रोणिचक्रकी हड्डियोंके ढाँचेके घेरेमें रहता है। (देखो चित्र नं० ७१)

यदि बच्चा और उसके निकलनेका मार्ग एक दूसरेके अनुरूप होते हैं तो प्रसव स्वाभाविक रीतिसे हो जाता है। यदि मार्गमें कसावट होती है अर्थात बच्चा उसमें कसकर अमाता है तो प्रसव पीडाके अन्तमें डाक्टरको सँड़सीके द्वारा बच्चेको निकालना पडता है। यदि हड्डियोंसे घिरा मार्ग बच्चेके निकलनेके लिए बहुत ही छोटा होता है तो पेट चाक करनेकी नौबत आती है। इसका यह अर्थ है कि बच्चेको निकालनेके लिए माताके पेड़ूमें नश्तर लगा कर गर्भाशयको चीरना पडता है। साधारणतया प्रसवके पहले ही डाक्टर परीक्षा करके यह बात बता सकता है कि प्रसवके लिए चीर फाड करनेकी जरूरत होगी या नहीं। परन्तु निश्चित रूपसे ऐसी कोई बात पहलेसे बता देना कभी कभी बहुत ही कठिन होता

है और ऐसी अवस्थामें यह देखनेके लिए इन्तजार करना पड़ता है कि प्रसव अपने-आप होता है या नहीं। छोटे कदकी स्त्रियोंको यह आशंका करनेकी जरूरत नहीं है कि उन्हें प्रसवके लिए चीरा

चित्र न० २१—श्रोणीचक्रकी अस्थियाँ

लगवाना पड़ेगा। नश्तरकी जरूरत सिर्फ इसी बातपर मुनहसर है कि बच्चेके सिरका आकार और माताके श्रोणीचक्रका घेरा मापमें एक दूसरेके अनुरूप है या नहीं।

प्रसवके प्रथम लक्षण

नीचे लिखी तीन घटनाओंमेंसे किसी एकके होनेसे बच्चा पैदा होनेकी प्रारम्भिक अवस्था सूचित होती है—

(१) प्रसव पीड़ाका होना,
(२) रक्त रंजित स्राव होना,

(३) झिल्लीका फटना और पानी छुटना

प्रसव-पीड़ा—

पेटमें बार-बार 'पीरा" (वेदना) उठना साधारणतः इस बातकी प्रथम सूचना देता है कि प्रसवका कार्य आरम्भ हो गया। प्रसव कार्यके आरम्भको 'पीडा या वेदना" कहना युक्ति-सगत नहीं है क्योंकि प्रसवके लिए पीडा या दर्द नहीं होता। प्रत्येक "पीर" या पीडा जो उठती हुई मालूम देती है, वस्तुतः गर्भाशयकी पशियोका सकोचन या सिकुडना है। यदि गर्भाशय या कोखके ऊपर हाथ रखकर देखा जाय तो पीडा उठनेके समय यानी पेशियोंके सिकुडनेके वक्त, वहाँ कडापन मालूम देगा और "पीर" ठहर जानेके वक्त वह जगह मुलायम जान पडेगी। गर्भके शेषके कुछ महीनोंमे समय-समयपर गर्भाशयका सकोचन होता है। इस तरहके सकोचनमे कोई पीडा नहीं होती पर स्त्रीको यह मालूम पडता है कि बच्चा कडा हो गया है या अड गया है।

प्रसव आरम्भ होनेके समय गर्भाशयका सकोचन या तो पेड़ूमे सामनेकी तरफ मालूम देता है या पीठकी ओरसे शुरू होकर सामनेकी ओर आता हुआ जान पडता है। यह सकोचन अनियमित रूपसे देर देरपर होता है, इसलिए स्त्री यह ठीक-ठीक नहीं जान पाती कि प्रसवका समय आ गया है या नहीं। कभी कभी तो यह सकोचन क्रिया घटोंके अन्तरपर हुआ करती है और होकर एकदम शान्त हो जाती है। ऐसी अवस्थामें दो या तीन हफ्ते टल जाते हैं और प्रसव तबतक नहीं होता।

साधारणतः यह कहा जा सकता है कि जबतक रक्त-रजित स्राव न हो और पानी न छुटे तबतक स्त्रीको प्रसवके लिए प्रसूति गृह या अस्पतालमे जानेकी जरूरत नहीं। गर्भाशयकी सकोचन क्रियाका आरम्भ इस बातकी चेतावनी है कि स्त्रीको प्रसवके लिए तैयार हो जाना चाहिये। यदि सकोचन

क्रिया शुरू हो जाय और उत्तरोत्तर जल्दी-जल्दी होने लगे तो प्रसवके लिए अस्पताल या प्रसवगृहमें चले जाना ही अच्छा है। आरम्भमें यह संकोचन १५-२० मिनटके अन्तरपर होता है। फिर यह अन्तर घटते घटते ३ से ५ मिनट तकका हो जाता है।

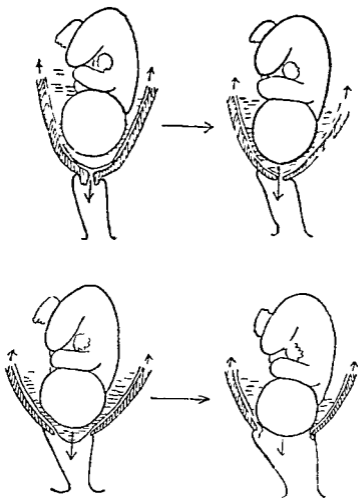
रक्त रंजित स्राव—

यह रक्तरंजित स्राव गर्भाशयग्रीवासे होता है। यद्यपि मामूली तौर पर इससे यह सूचित होता है कि प्रसव कार्य आरम्भ हो गया, फिर भी यह प्रसव क्रियाके पहलेकी अवस्था हो सकती है और कभी-कभी इस स्रावका होना मालूम ही नहीं होता क्योंकि यह पानी छूटनेके साथ-साथ होता है।

पानी छूटना—

पानी छूटना उस अवस्थाको बतलाता है जब गर्भाशयमें पानीसे भरी हुई वह झिल्ली या थैली फटती है, जिसमें बच्चा तैरता रहता है। थैलीमें पानीकी मिकदार डेढ़ पावसे डेढ़ पावतक या इससे भी ज्यादा होती है। थैलीके फटने पर कभी-कभी पानी एकाएक झोंकसे फूट पड़ता है और बहुत ज्यादा पानी एकबारगी ही निकल जाता है। कभी कभी पानी बूँद-बूँद हो कर रिसना शुरू होता है और इसी तरह रिसता रहता है। यदि थैली शुरूमें ही फट जाती है और अधिकांश जल एकबारगी ही निकल जाता है, तो ऐसा प्रसव 'शुष्क प्रसव' कहा जाता है। यद्यपि इस घटनाके कारण कभी-कभी प्रसवमें देर लगती है, पर साधारणतः प्रसव मामूली ढंगसे हो जाता है।

प्रकृति सारा प्रबन्ध बड़े कौशलसे करती है। प्रसवके पहले तक गर्भाशय ग्रीवाका मुँह बन्द रहता है, प्रसवके समय यह नाली काफी बढ़ सके, इसके लिए पानीवाली थैली नीचेकी ओर सबसे ज्यादा फूली रहती है। यह फूला हुआ हिस्सा आगेकी तरफ

जोर मारता है जिससे गर्भाशय-ग्रीवा बढ जाती है और उसका मुंह खुल जाता है। बच्चेके बहुत ज्यादा नीचेकी तरफ सरक आने

चित्र न० २२—प्रसवक्रियाकी सिलसिलेवार अवस्थाएँ

के पहले ही थैली फट सकती है। अथवा यह भी हो सकता है कि यदि अन्तिम क्षणतक थैली अपने-आप न फटे और बच्चेका निकास रुकता हो तो डाक्टर या दाईको यह थैली फाड़नी पड़े। (देखो चित्र नं० २२)

कभी-कभी पानी और बच्चा समेत बन्द थैली ज्योंकी त्यों निकल पड़ती है। ऐसी अवस्थामें थैली फाड़कर बच्चा निकाल लिया जाता है। कभी-कभी पानी बहुत जल्दी छुटनेके कारण बच्चा समयसे पहले ही पैदा हो जाता है। यदि किसी कारणसे प्रसव जल्दी कराना होता है तो डाक्टर जान बूझकर अन्दरकी थैली फाड़कर पानी बाहर निकाल देता है और तब बच्चा निकल आता है।

अक्सर बच्चा होनेके ठीक समयके कुछ हफ्ते पहले ही पानी छुटना शुरू हो जाता है और फिर भी प्रसव नहीं होता। इसका कारण शायद यह होता है कि थैली नीचेकी ओर नहीं बल्कि बगलकी तरफ फटती है और बच्चा माताके श्रोणीचक्रमें धँस जाता है जिससे मार्गका छेद बन्द हो जाता है और सिर्फ थोड़ा सा पानी निकल कर रह जाता है।

जब पानी छुटने लगे तब स्त्रीको चाहिये कि जहाँतक सम्भव हो लेटी रहे, जिससे प्रसव-कार्यके आरम्भमें ही सारा पानी न निकल जाय। साथ ही स्नान भी नहीं करना चाहिये और न एनीमा ही लेना चाहिये क्योंकि ऐसा करनेसे रोग-दूषित कीटाणु थैलीके फटे हुए रास्तेसे गर्भाशयमें पहुँच सकते हैं।

यदि प्रसवके समय स्त्री घरसे दूर कहीं बाहर हो और पानी छुटना शुरू हो जाय तो साफ-सुथरा तौलिया व्यवहार करना चाहिये और तुरन्त प्रसूतिगृहवाले अस्पतालमें जानेका इन्तजाम करना चाहिये।

प्रसनकी प्रथम अवस्था

प्रसव क्रियाकी प्रथम अवस्था उस समयको कहते हैं जब गर्भाशयकी ग्रीवा चौड़ी होती-होती पूरे तौरसे खुल जाती है। इस कार्यमें सब स्त्रियोंके लिए एकसा समय नहीं लगता। यदि गर्भमें प्रथम सन्तान हो तो गर्भाशयकी ग्रीवा खुलनेमें औसतन बारहसे चौदह घंटे लगते हैं, दूसरी सन्तानके वक्त ६–७ घण्टे। पूरी प्रसव क्रियामें कभी कभी दो या तीन दिन लगते हैं। इसका मतलब यह नहीं है कि इस समूची अवधिमें स्त्रीको लगातार पीडा अनुभव करनी पडती है। बात यों होती है कि गर्भाशयका सकोचन आरम्भ होता है, फिर ठहर जाता है, उसके बाद वह फिर शुरू होता है और फिर शान्त हो जाता है। इसी तरह बार बार होता रहता है, कभी देरदेर पर और कभी जल्दी जल्दी। यदि प्रसव क्रियाकी अवधि लम्बी होती है तो सकोचन उतनी जल्दी जल्दी और उतना तीव्र नहीं होता जितना कि उस अवस्थामें जब बच्चा चटपट पैदा हो जाता है।

प्रसव क्रियाकी प्रथम अवस्था बहुत ही कष्टदायक हो सकती है, क्योंकि इस अवस्थाको जल्दीसे खतम करनेका कोई उपाय नहीं है। जबतक पानी न छुटे, तबतक स्त्री अपना मामूली काम धन्धा कर सकती है या कहीं आ जा सकती है। पानी छुटने पर उसे शान्त भावसे बिस्तरेपर बैठ जाना चाहिये। उसकी सगिनी साथिने उसके पास रहनी चाहिये जिनसे बातचीत करनेमें उसका मन बहले और गर्भाशयके सकोचनकी ओर उसका ध्यान न जाय। इस सकोचनके कष्टको अर्थात "पीरों"को दूर करनेका कोई उपाय नहीं है। यदि "पीरे" बहुत देरतक उठती रहे तो कोई सेहत पहुँचानेवाली या नींद लानेवाली दवा (डाक्टरकी सलाहसे) दी जा सकती है जिससे आराम मिले और नींद आ जाय। प्रसवकी प्रथम अवस्थाके अन्तिम भागमें गर्भाशयके सकोचनके साथ ही

पीठमें बडे जोरका दर्द भी उठ सकता है परन्तु वह ज्यादा देर नहीं ठहरता। यह दर्द तो इस बातका आगाजनक लक्षण है कि अब दूसरी अवस्था आरम्भ होनेवाली है।

प्रसवकी दूसरी अवस्था

प्रसव क्रियाकी दूसरी अवस्थाके आनेपर 'पीरों" का तौर-तरीका बदल जाता है। इस तरहकी "पीरें" विशेष प्रयोजनसे होती हैं। ये अब जल्दी-जल्दी और नियमित अन्तर पर होती हैं। गर्भाशयकी पेशियोंका सकोचन जोरसे होने लगता है। परन्तु पहले जिस तरहसे गर्भाशय सिकुडता सिमटता था, यह सकोचन उससे कुछ दूसरे तरीकेका होता है क्योंकि अब स्त्रीको मजबूर होकर काँखना पडता है। प्रत्येक बार काँखनेसे बच्चा नीचेकी ओर खिसकता है और उसका जो अग आगे रहता है, उसे स्थान देती हुई राह जहाँतक चौडी हो सकती है, हो जाती है।

बच्चा ज्यों-ज्यो नीचे खिसकता है, त्यों-त्यो स्त्रीको ऐसा मालूम देता है मानो कोई चीज पाखानेवाली राहसे ढकेली जा रही है। यहातक कि वह महसूस करती है कि मानो बडे जोरका पाखाना लगा है। ऐसा तभी मालूम देता है जब योनिका सबसे निचला हिस्सा फैलने या चौडा होने लगता है। जब बच्चेका सिर बाहर निकलनेपर होता है, तब स्त्रीको योनि-मार्गका बाहरी मुँह चौडा होता हुआ मालूम देता है। यही वह राह है, जिसके चौडे हो जानेसे बच्चा अन्दरसे बाहर निकल आता है।

कभी-कभी योनि मार्गका बाहरी मुँह जितना चाहिये उतना अपने आप नहीं खुलता। ऐसी हालतमें डाक्टर उस स्थानको एक तरफसे काट देता है जिससे बच्चेका सिर आसानीसे बाहर निकल आये। इस तरह काटनेमे जरा भी तकलीफ नहीं

होती। कभी-कभी डाक्टरका यह काम प्रकृति आप ही कर देती है, अर्थात्, योनि द्वारका किनारा अपने आप कुछ फटकर चिर जाता है। अन्तिम बार कसकर कांखते समय माताको यह मालूम पड़ सकता है कि बच्चेका सिर बाहर आ गया है। इसके बाद जरा देरका ठहराव होता है। ठहराव इसलिए होता है कि नया बल इकट्ठा करके फिर संकोचन हो जिससे बच्चेके कंधे और बाकी सारी देह बाहर आ जायँ।

इस ठहरावके समयमें माता यदि होशमें रहती है, तो उसे बच्चेका साँस लेना सुनाई पड़ता है। इस समय दाई या डाक्टर बच्चेके मुँह और नाकपरसे पानी पोंछ देते हैं जिसमें वह आसानीसे साँस ले सके। यदि नाड़ा बच्चेके गलेसे लिपटा हुआ रहता है, तो उसे हटा देना पड़ता है ताकि सिरके बादके अंग जो योनिके भीतर हैं, आसानीसे बाहर आ सकें। दो तीन मिनटके अन्तरके बाद अन्तिम बारके संकोचनसे बच्चेकी बाकी देह धक्का खाकर बाहर निकल पड़ती है।

इस प्रकार जब बच्चेका जन्म हो जाता है तब माताको बड़ी चैन मिलती है और उसे इस कठिन कार्यकी सफलतापर शान्ति एवं सन्तोष प्राप्त होते हैं। जिस माताका बच्चा इस स्वाभाविक रीतिसे होता है, वह तुरन्त पूछती है कि लड़का हुआ है या लड़की, और बच्चेकी "कहाँ कहाँ" सुनकर वह बहुत खुश होती है।

प्रथम सन्तानके लिए प्रसव क्रियाकी दूसरी अवस्थामें साधारणत आध घंटेसे एक घंटे तकका समय लगता है और बादके बच्चोंकी बारी आनेपर आध घंटेसे भी कम समय लगता है। यदि माता काँखकर ठीक ठीक जोर न लगा सके या उचित समयके अन्दर बच्चा आगे न खिसके, तो डाक्टर माताको बेहोश करके औजारोंकी सहायतासे बच्चेको बाहर निकालता

है। ये ओजार टेढी सँडसी से होते है जिन्हे बच्चेके सिरके दोनो तरफ लगा दिया जाता है। जैसे-जैसे माताके गर्भाशयका सकोचन होता है, वैसे वैसे इन ओजारोके सहारे बच्चेको आगेकी ओर खींचना पडता है।

प्रसवकी तीसरी अवस्था

बच्चेके जन्मनेके बाद दाई या डाक्टर माताके पेडूपर हाथ रखकर देखते है कि गर्भाशयका फिर जैसा सकोचन होना चाहिये वैसा हो रहा है या न। बच्चा पैदा होनेके कुछ मिनट बाद आखिरी बार एक जोरका सकोचन होता है और इससे खेडी, जो कि अवसर पाकर गर्भाशयकी दीवार छोड देती है, बाहर निकल आती है। इसके साथ ही कुछ रक्त और रक्तके थक्के भी निकलते हैं।

अब यदि योनिमे किसी तरहका टॉका लगानेकी जरूरत नहीं हो, तो प्रसव-कार्य समाप्त समझना चाहिये और माता लेटकर मजेमे आराम कर सकती है। यदि योनिका मुँह कहींसे कुछ चिर या फट गया हो तो सिर्फ दो एक टॉका लगानेकी जरूरत होगी और यह काम माताको बिना बेहोश किये हो सकता है, क्योकि इस समय वह स्थल कुछ चेतन्य शून्य सा रहता है। यह काम उस समय किया जाना चाहिये जब खेडी निकलनेका इन्तजार किया जाता हो। यदि योनि द्वार ज्यादा फट गया हो या उसे नश्तर लगाकर बढाया गया हो, तो टॉके लगानेके लिए माताको बेहोश करना पडेगा।

कुछ माताएँ यह देखकर कि जन्मे हुए बच्चेका सिर बेढगा-सा बना हुआ है, बहुत परेशान होती हैं। बेढगेपनेका कारण यह होता है कि गर्भाशयसे बाहर निकलते समय बच्चेकी खोपडीकी हड्डियाँ कहीं-कहीं एक दूसरीके ऊपर हो जाती हैं

ताकि सिरका घेरा छोटे-से-छोटा होकर तग रास्तेमे गुजर सके। इन हड्डियोंकी बनावट ऐसी होती है कि इनके कुछ किनारे एक-दूसरेपर चूलकी तरह बैठे हुए रहते हैं और कुछ किनारे दाल्टॉन्से होकर एक-दूसरेसे मिले रहते हैं। ऐसी बनावटके कारण कुछ हड्डियाँ आपसमें कहीं-कहीं एक-दूसरीपर चढ जाती हैं जिससे खोपडीका घेरा छोटा हो जाता है। बादको सिरकी बनावट शीघ्र ही अपनी स्वाभाविक अवस्थामें आ जाती है।

प्रसवके लिए माताको बेहोश करना

जिस स्त्रीको यह शिक्षा मिली होती है कि प्रसव करना एक स्वाभाविक घटना है, प्रसव-कालमें उसकी प्रतिक्रिया या बर्ताव उस स्त्रीसे जुदा तरीकेका होता है जो यह माने बैठी है कि बच्चा जनना मुश्किल और खतरनाक काम है। पहले प्रकारकी स्त्री प्रसव पीडासे कतई नहीं डरती या उसके बारेमे कोई सोच फिक्र नहीं करती।

जब आदर्श अवस्थाओंमे प्रसव होता है तब जच्चाको बेहोश करनेकी जरूरत नहीं पडती। यदि स्त्री बेहोश होनेकी दवाका प्रयोग किये बिना ही प्रसवके लिए तैयार हो, तो यह बात उसपर छोड देनी चाहिये कि उसे जब इस दवाकी जरूरत होगी तब वह इसे आप ही मॉग लेगी। वह शायद इस दवाके प्रश्नपर बातचीत करना भी पसन्द न करेगी क्योंकि उसे पूरा विश्वास होगा कि उसे इसकी जरूरत ही न पडेगी। उसका यह विचार सत्य हो सकता है, फिर भी किसी भी स्त्रीके जीमें यह डर पैदा नहीं होने देना चाहिये कि यत्रणा असह्य होनेपर भी उसे बेहोशीकी दवा नहीं दी जायगी।

कुछ धातृविज्ञानवेत्ताओंका मत है कि प्रसव-कालमें जो दर्द

होता है वह पहलेहीसे डर जानेका फल है। बच्चा जननेके सम्बन्धमें एक गलत धारणा सभ्यताके विकासके साथ साथ चली आ रही है। यह डर मनकी इसी गलत धारणाका फल है और मनकी अचेतन अवस्थामें रहता है अर्थात् मनमें इस तरह समाया रहता है कि इसका होना मालूम नहीं होता। आदिम अवस्थामें रहनेवाली जंगली या गँवार स्त्रियोंको बच्चा प्रसव करनेमें कोई तकलीफ नहीं होती। संभव है, जब वे खेतोंपर काम करती हों तभी उन्हें प्रसव पीड़ा आरम्भ होनेका अनुभव हो। ठीक वक्त आनेपर वे किसी झाड़ीकी आड़में चली जायँगी और वहीं बिना कष्टके उन्हें प्रसव हो जायगा।

गर्भाशयमें पेशिय के दो समुदाय होते हैं। ऊपर जिस डरका जिक्र किया गया है उसके कारण इन पेशियोंके दोनों समुदायोंके पारस्परिक सम्बन्धमें रुकावट होती है। एक समुदायको फैलना या ढीला होना चाहिये जिससे गर्भाशयकी ग्रीवा खुले और दूसरे समुदायको बच्चेके चारों तरफसे सिकुड़ना चाहिये जिससे बच्चेको गर्भाशयसे बाहर ढकेल जानेमें सहायता मिले। यदि मांसपेशियोंका यह कार्य निर्विघ्न रूपसे होता है तो प्रसवका काम बिना पीड़ाके ही हो जाता है। परन्तु यदि दर्दका डर मौजूद रहता है तो जिन तन्तुओंको फैलना और खुलना चाहिये वे ऐंठने लगते हैं और प्रसवका सारा काम अत्यन्त कठिन पीड़ा देनेवाला हो जाता है। इस मतके माननेवाले लोग अपने सम्पर्कमें आयी हुई स्त्रियोंको प्रसवके समय बदन ढीला रखनेकी शिक्षा देकर उन्हें बिना पीड़ा और कष्टके प्रसव करानेमें सफल होते हैं। प्रसव कालमें ये स्त्रियाँ अपनी प्राप्त की हुई शिक्षा काममें लाती हैं और इनमें अधिकांशको सफलता मिलती है।

चेतन्य शून्यता या बेहोशी लानेका उपाय इसीलिए किया जाता है कि बच्चा प्रसव करनेमें पीड़ा या दर्द महसूस न हो।

सबसे सरल और हानिरहित उपाय गैस और हवाका एक यन्त्र है जिसे माता खुद व्यवहार कर सकती है। जब "पीडा" उठती है, तब माता इस यन्त्रका ढक्कन अपने मुँह और नाकपर रखकर जोरसे साँस खींचती है। यदि गर्भाशयका सकोचन बहुत ही ज्यादा जोरका न हुआ तो जितनी गैस साँससे अन्दर जाती है, वह उस दर्दको बेमालूम-सा बना देनेके लिए काफी है। बेहोशीके इस उपायकी जरूरत उस समयतक नहीं होती जबतक प्रसवकी प्रथम अवस्था पूर्णरूपसे उत्पन्न न हो और पीडा जल्दी जल्दी तथा जोरकी न उठे।

प्रसवके समय बेहोशी लानेके लिए ज्यादातर क्लोरोफार्म व्यवहार किया जाता है। बच्चा जननेके लिए स्त्रियाँ काफी सन्तोष जनक रूपसे इसका व्यवहार करती हैं। थोडा-सा क्लोरोफार्म चेहरेके नकाब पर या छिछले प्यालेमे रखी हुई रुईपर छिडक दिया जाता है और ज्यों ही "पीडा" उठती है वह नकाब या प्याला नाकके पास ले जाया जाता है। इससे उठता हुआ दर्द लुप्त-सा या बेमालूम-सा हो जाता है और बादमें माताको फिर होश आ जाता है।

प्रसवकी दूसरी अवस्थामें क्लोरोफार्मका प्रयोग इस प्रकार किया जा सकता है कि स्त्रीको जरा भी दर्द महसूस न हो, फिर भी वह बच्चेको बाहर निकालनेके लिए अपनी तरफसे जोर लगा सके।

यदि कोई स्त्री बेतरह सशक हो और बच्चा जननेकी सारी कियाको हौआ समझती हो तो उसके लिए बिना यत्रणाके सन्तान प्रसव करनेकी आधुनिक व्यवस्था "ट्वाइलाइट स्लीप" का प्रबन्ध करना चाहिये। इस व्यवस्थासे वह बच्चा जन देगी पर प्रसवके समयकी कोई बात न तो जान सकेगी और न याद रख सकेगी। इस दवामें मारफाइन (अफीम) और हायोसीन या ऐसे ही अन्य पदार्थोंका मिश्रण होता है, जिसका प्रयोग अक्सर किया जाता है।

९—प्रसवके बाद

गर्भाशय, जो गर्भ-कालमे बच्चा धारण करनेके कारण बढकर बहुत बडे आकारका हो जाता है, प्रसवके बाद घटकर पुन एक मामूली सेबके बराबर अपने स्वाभाविक आकारमे आ जाता है। इस कार्यमे करीब ८ हफ्तोंका समय लगता है। प्रसवके पश्चात् १८ से २० दिनोतक गर्भाशयसे रक्त-रजित स्राव होता है। शुरूमे इसका रग चटक लाल होता है और दिनमे कई बार साफ-सुथरी तौलिया बदलनेकी जरूरत होती है। ज्यों ज्यो गर्भाशय सिकुड कर छोटा होता जाता है, त्यों-त्यो स्रावमे कमी होती जाती है और उसमे रक्तका अश भी घटता जाता है।

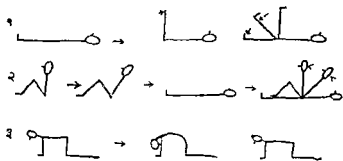
इस स्रावके द्वारा गर्भाशयका वह 'अस्तर' निकल जाता है जिसकी जरूरत सिर्फ गर्भकी अवस्थामे होती है। यदि चटक लाल रगका स्राव बहुत दिनोतक जारी रहे और इसकी मात्रामे काफी कमी न हो, तो इससे यह साबित होता है कि गर्भाशय जैसा चाहिये वैसा सकुचित नहीं हो रहा है। ऐसी हालतमे डाक्टर सम्भवत इजेक्शन (सुई) देकर इसे ठीक करेगा।

बच्चा होनेके १२ से १४ दिनोंके बाद जब माताको अस्पताल से छुट्टी मिल जाती है, साधारणत तबतक यह स्राव बन्द हो जाता है। परन्तु किसी किसी स्त्रीका यह स्राव तीन हफ्ते या इससे भी ज्यादा समयतक जारी रहता है। यदि यह स्राव ४ से ६ हफ्तेके अन्दर बन्द न हो, तो डाक्टरकी राय लेनी चाहिये क्योंकि ऐसी अवस्थासे यह सूचित होता है कि ऑवलके छोटे-छोटे टुकडे अन्दर रह गये हैं।

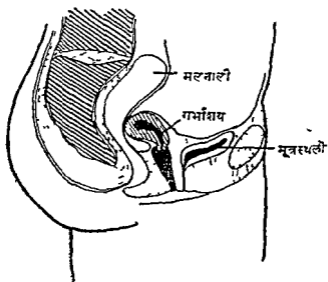
बच्चा जननेके बाद कितने दिनतक जच्चाको बिछौनेपर पड़े रहना चाहिये—इस प्रश्नपर काफी मतभेद हो सकता है और इसका उत्तर कई बातोंपर निर्भर करता है। हमलोग जानते हैं कि जिन देशोंकी अवस्था आज भी आदिमकाल जैसी बनी हुई है, उनकी स्त्रियाँ सड़कोंके किनारे बच्चे जनती हैं और तुरन्त उन्हें उठाकर चल खड़ी होती हैं। इससे यह साफ जाहिर है कि तन्दुरुस्त और जवान स्त्रियाँ, जिन्हें कोई जटिल रोग नहीं है, यदि बच्चा जननेके दूसरे ही दिन उठ खड़ी हों और चलने फिरने लगें तो शायद इसका कोई बुरा असर उनपर न हो। परन्तु सभ्य देशोंमें प्रसवके बाद माताके लिए कम-से-कम एक हफ्तेतक बिछौनेपर पड़े रहनेकी प्रथा चल पड़ी है। एक बात तो जरूर है कि कामधन्धेसे उकताई हुई माता इस प्रथाके कारण पारिवारिक चिन्ताओंसे बरी होकर कुछ आराम कर लेती है जिसकी उसे निहायत जरूरत रहती है। इस बीच स्तनोंसे दूध निकलनेका क्रम भी ठीक हो जाता है और बच्चेके सब काम नियमित हो जाते हैं। खानपान आदिकी उचित व्यवस्था और आवश्यक देखभालसे रक्त-दोष सम्बन्धी उन जटिलताओंकी सम्भावना कम हो जाती हैं जो बच्चा पैदा होनेके बाद अक्सर उत्पन्न हो जाया करती है। यदि माता जरूरी आराम न करे और बिछौना छोडकर उठ खड़ी हो, तो वह अपने मामूली काम, जो उसे पहले करने पडते थे, बिना किये नहीं रह सकती। इन कामोंमें कोई भारी चीज उठाना या वजनी बालकको गोदमें लेकर चलना भी शामिल है। पर वास्तवमें इन कामोंके करने लगनेके पहले शिथिल अंगोंको इतना अवसर मिलना चाहिये कि वे अपनी स्वाभाविक अवस्थामें आ सकें।

सीधा-सादा सामान्य प्रसव होनेपर, जिसमें टाँके वगैरह लगानेकी नौबत नहीं आती, स्त्रीको ८–१० दिनमें बिस्तरेसे उठकर

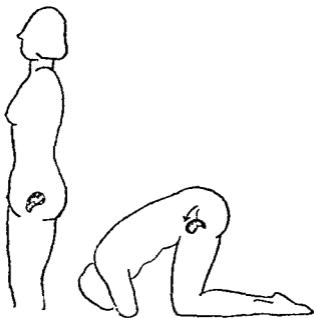
कुर्सी, मचिया आदिपर बैठनेकी इजाजत मिल जाती है। वास्तवमें जिस स्त्रीके टाँके लगते हैं या बडे कष्टसे बच्चा पैदा होता है उसे इससे अधिक समयतक बिछौनेपर पडे रहनेकी जरूरत होती है।

मामूली तौरपर बच्चा पैदा होनेके दूसरे ही दिनसे ऐसे व्यायाम किये जा सकते हैं जो पेट और श्रोणीचक्रकी पेशियोंका साधारण अवस्थामें लाते हैं (देखो चित्र नं० २३)। ये व्यायाम इसलिए आवश्यक हैं कि पेड़ूकी दीवारोंकी पेशियाँ बढकर फैली हुई रहती हैं, खासकर उस अवस्थामें जब कि बच्चेवाली थैलीमें

चित्र नं० २३—प्रसवके दूसरे ही दिनसे ये व्यायाम किये जा सकते हैं

बहुत ज्यादा पानी भरा रहता है या जोडवाँ बच्चे पैदा होते हैं और श्रोणीचक्रके पेंदेकी पेशियोंको बहुत ज्यादा खिंचकर बच्चेको बाहर निकलनेके लिए रास्ता देना पडता है। पेट पिचकाकर इसके फूले हुए हिस्सेको समतल करनेसे पेड़ूकी ढीली पेशियाँ कस जाती हैं। यह पेट पिचकानेवाला व्यायाम शुरूमें बैठकर किया जा सकता है और बादको इसे कुछ कठिन बनानेके लिए लेटकर करना चाहिये। यदि श्रोणीचक्रके पेंदेकी पेशियाँ बहुत ज्यादा खिंचनेके कारण बेतरह ढीली पड जाती हैं तो आगे

चलकर गर्भाशय नीचेकी ओर खिसक आता है। इन पेशियोंको कसनेका सबसे उत्तम उपाय है मलद्वारकी नालीका संकोचन करना जैसा कि उस समय किया जाता है जब पेशाब रोकना होता है या सरती हुई वायु रोकनी पडती है। इसी व्यायामके साथ पेडूकी पेशियोंको भी कसनेका प्रयत्न करना चाहिये। अस्पतालसे आनेके बाद भी यह व्यायाम कुछ दिनोंतक जारी रखना चाहिये। खडे या बैठे हुए यह व्यायाम मजेसे किया जा सकता है और कोई दूसरा व्यक्ति इसके बारेमें कुछ भी न जान पायेगा। जिस स्त्रीकी योनिमें टाँके लगाये गये हों उसे प्रथम बारह दिनतक यह व्यायाम नहीं करना चाहिये।

चित्र नं० २४—प्रसवके बाद पीछेकी ओर खिसका हुआ गर्भाशय

प्रसवके बाद गर्भाशय बहुत कोमल और ऊपरकी ओर भारी हो जाता है। किसी-किसी स्त्रीके विषयमें ऐसा होता है कि गर्भा

गय आगे न खिसककर पीछे सरक जाता है (देखो चित्र न० २४)। ऐसी अवस्था न आने पाये, इसका साधारणतया यही उपाय है कि स्त्री हर रोज कुछ देरके लिए पेटके बल लेट रहे या अच्छा हो कि घुटनोंके बल औंधी होकर रहे जैसा कि चित्र न० २५ मे दिखाया गया है।

चित्र न० २५—प्रसवके बादका व्यायाम

प्रसवके बाद दर्द

जब पहली सन्तान पैदा होती है, तब प्रसवके बाद दर्द नहीं होता, परन्तु दूसरी या उसके बादकी सन्तान उत्पन्न करनेके बाद दर्द होता है। गर्भाशयकी पेशियोंको सकुचित करनेके लिए यह दर्द होना जरूरी है। इस दर्दसे यह लाभ होता है कि प्रसवके बाद जो रक्त या झिल्ली इत्यादिके टूटे-फूटे टुकडे गर्भाशयमे रह

जाते हैं वे निचुडकर बाहर हो जाते हैं। इस तरह साफ होनेके बाद गर्भाशय अपनी असली हालतमें आ जाता है और फिर मासिक रज स्रावके समय तकलीफ होनेकी सम्भावना कम हो जाती है।

यह दर्द प्रसव होनेके चौबीस घंटेके बाद शुरू होता है और कई दिनोंतक जारी रहता है। बच्चेको स्तन पान करानेसे गर्भाशयका संकोचन जल्दी-जल्दी और बारम्बार होता है। जिस समय माता बच्चेको अपना दूध पिलाती रहती है, उस समय उसे गर्भाशयसे रक्त निकलता हुआ मालूम दे सकता है। प्रकृति चाहती है कि माता बच्चेको अपना दूध पिलाये ताकि गर्भाशयके अवयव ठीक हो जायँ।

बच्चेका आहार

जहाँतक सम्भव हो, प्रत्येक माताको स्वयं ही अपना दूध बच्चेको पिलाना चाहिये। नवजात शिशुके पोषणके लिए प्रकृतिने स्तनके दूधकी व्यवस्था की है। कुछ कारणोंसे अपना स्तन पान कराना माताके लिए सम्भव नहीं होता, जैसे स्तनकी ढिपनी अन्दरकी ओर धँसी रहना, पेशाबमें चीनी जाना या और किसी तरहकी खास बीमारीका होना। ऐसी हालतमें बच्चेको शीशीके ऊपरी दूधपर रखना ही बुद्धिमानी है। यह सौभाग्यकी बात है कि ऊपरी दूधसे भी बच्चेका पोषण मजेमें होता है। परन्तु जो भी हो, स्तनका दूध पिलानेमें निम्नलिखित लाभ हैं—

(१) स्तनपान कराना बहुत सहज है। इसमें कोई विघ्न नहीं होती।

(२) इस तरहसे छुतैले रोगोंके होनेका डर नहीं रहता जो ऊपरी दूधमें पैदा होते हैं, जैसे ग्रीष्मकालिक अतिसार या गायोंका यक्ष्मा रोग।

(३) बच्चा अनेक छूतेले रोगोंका प्रतिरोध अधिक अच्छी तरह कर सकता है क्योंकि उसे माताके दूधके जरिये इस तरहकी शक्ति प्राप्त होती है।

(४) स्तनपान करानेसे माता और बच्चेका पारस्परिक सम्बन्ध घनिष्ठ होता है।

बच्चेका प्रथम आहार—बहुतेरे डाक्टर जनमे बच्चेको १२ या २४ घटेतक भी माँका दूध पीने नहीं देते और उसके बदलेमें लैक्टोज या ग्लूकोज पानीमें मिलाकर देते हैं। यद्यपि कुछ ऐसी परिस्थिति आ खड़ी हो सकती है जिसके कारण कोई स्त्री बच्चेको २४ घंटेतक अपना दूध पिलाना न चाहे, फिर भी आमतौर माता बच्चेके जन्मके ८ घंटे बाद उसे अपना दूध पिलानेके लिए उत्सुक हो जाती है। दाईका यह काम होता है कि वह जच्चाके पास खड़ी होकर उसकी सहायता करती है, यानी बच्चेको स्तनके नजदीक ले जाकर उसे चुमकारकर स्तन चुसाती है। जो माता शुरू-शुरूमे अकेली रहकर बच्चेको सम्हालनेमें डरती है वह ऐसी सहायता पाकर खुश होती है।

कुछ माताएँ ऐसी भी है जो बच्चा पैदा होनेके बाद तुरन्त ही उसके साथ अकेली रहना चाहती हैं। वे औरोंके सामने बच्चेको स्तनपान करानेकी कोशिश करनेमें सकुचाती और शर्माती हैं और दाईकी दस्तंदाजीको नापसन्द करती है। इस तरहकी माता, बजाय इसके कि बच्चेको अकेलेमें दूध पिलाये, दाईसे यह देख और समझ लेनेकी बुद्धिमानी करती है कि बच्चेको किस ढगसे गोदमें सम्हालते हुए दूध पिलाया जाता है। यदि बच्चा सतमासा या समयसे पहले जनमा हुआ हो या कमजोर हो या सौरीके कमरेमें सील हो तो यह ध्यान रखना चाहिये कि बच्चा ज्यादा देरतक अपने गर्म बिछौनेसे बाहर न रहे।

यदि बच्चेको स्तन-पान न करानेके लिए कोई खास वजह हो

तो वात दूसरी है, वर्ना माता और वच्चेको स्तन-पानकी आजमाइश करने देना चाहिये। यदि शुरू-शुरूमें वच्चा स्तन नहीं चूस सकता तो कोई मुजायका नहीं। शुरूके एक-दो दिनोंतक इसे दूध पीनेकी ज्यादा जरूरत भी नहीं रहती। आजमाइशके तौर पर वच्चेका दूध पीनेके लिए कोशिश करना और टिपनीके साथ खेलना, ज्यादा दूध उतरनेमें सहायक होते हैं। जानवरोंके वच्चोंमें अपना आहार प्राप्त करनेकी प्राकृतिक प्रेरणा होती है। ऐसी ही प्रेरणा मानव-सन्तानमें भी होती है और यदि अवसर दिया जाय तो उसे भी प्राय सफलता मिलती है।

यदि प्रसव मामूली तौरसे हुआ हो तो माताको चाहिये कि वच्चेको पहले-पहल अपना दूध पिलाते समय विस्तरेपर तकियेके सहारे कुछ आगेकी ओर झुककर वैठे। इससे वच्चेका वोझ उसके कलेजेपर नहीं पडेगा और उसे स्तनकी ढिपनी वच्चेके मुँहमें देनेमें सहूलियत होगी (देखो चित्र न० २६)। वच्चेको ऊनी या गरम कपडेमें लपेट लेना चाहिये और उसके गलेपर सादा कपडा रख लेना चाहिये ताकि दूध टपकनेसे वच्चेका कपडा न भींग जाय।

वच्चेके जन्मके समय माताके स्तनमें पानी-सा तरल पदार्थ होता है और तीसरे या चौथे दिन सात्विक दस्तूर दूध उतरता है। यह तरल पदार्थ दूधसे ज्यादा पीला होता है। इसमें चर्वीका अंश वहुत ज्यादा होता है और यह वहुत पुष्टिकारी होता है, अतएव इसका थोडा अंश भी वच्चेके पेटमें जानेसे वडा काम होता है।

जव स्तनोंमें वास्तविक दूध आता है तव छातियाँ भर जाती हैं और उनमें दर्द मालूम देता है। माताको तवतक पेय पदार्थ कम पीना चाहिये जवतक वच्चा इस योग्य न हो जाय कि भरपूर दूध पीकर स्तनोंको खाली कर दे।

प्रसवके बाद

जब बच्चेका स्तन-पान शुरू होता है तब स्तनोंमे
सी होती है और ऐसा मालूम देता है मानों वे एक
भर गये है, परन्तु वास्तवमे रक्तवाहिका नाडियोंमे
कता हो जानेके कारण ऐसा मालूम देता है।

चित्र नं० २६—स्तनपान करानेका तरीका

जब स्तनोंमे पहले-पहल दूध आता है तब वे
सकते हैं कि उनसे दूध उतरना मुश्किल हो जाय।
बच्चेको पिलानेके लिए स्तनोंको हाथमे निचोड
सींचनेवाली शीशी लगाकर थोडा-सा दूध निकालना
बादको दूध ठीक तौरसे उतरने लगता है। दूसरी ओ

पीता पीता बच्चा यदि अपना मुँह हटा ले तो छातीसे दूरतक जानेवाली दूधकी धारें छूटती है और बच्चेको दूध पीनेमे कठिनाई होती है। ऐसी अवस्थामे थोडा सा दूध पहले निचोडकर फेंक देना चाहिये और तब बच्चेको पिलाना चाहिये। यदि स्तन बहुत भर गये होते हैं तो जो स्तन बच्चा नहीं पीता है उससे कुछ दूध अपने-आप वह निकलता है और कपडा भिगो देता है। कुरतीके अन्दर मुलायम चिथडा रखना चाहिये जो उस दूधको सोख ले।

यदि दूध समुचित मात्रामे न उतरता हो तो स्तनोंको बारी बारीसे गरम और ठडे पानीसे धोना चाहिये। इससे कामयाबी हासिल हो सकती है। दो कटोरे—एकमें गरम और दूसरेमे ठडा पानी भरकर—बिस्तरेके पास तिपाईपर रख लेने चाहिये। खौलते पानीकी एक केटली भी पास रहनी चाहिये ताकि जरूरत पडने पर इससे पानी लेकर कटोरेमें रखे हुए गरम पानीमे मिलाया जा सके जिसमे उसकी गर्माहट ठीक रहे। पानी इतना गर्म होना चाहिये जितना ज्यादासे ज्यादा सहा जा सके। अब प्रत्येक स्तनको बारी-बारीसे गरम और ठडे पानीसे पाँचसे दस मिनटतक कई बार धोना चाहिये।

दूधका काफी मात्रामे न उतरना कितनी ही बातोंपर निर्भर है, जैसे—बच्चा ठीकसे दूध न खींच सकता हो, माता चिन्ता फिक्रसे मुब्तिला हो, निःस्रोत ग्रथियोंसे उचित उत्तेजना न मिलती हो इत्यादि। सबसे उत्तम उत्तेजना यही है कि बच्चा दूध पीकर स्तनोंको खाली कर दे।

पैदा होनेके बाद प्रथम चौबीस घटोंमे बच्चेको छ-छ घटेके अन्तरपर माँका दूध पीनेकी जरूरत होती है। प्रत्येक बार प्रत्येक स्तन तीन मिनटसे ज्यादा बच्चेके मुँहमे न रहे, नहीं तो ढिपनीकी त्वचाके रगड खा जाने या कडक जानेका डर है। उसके

बादके चौबीस घंटोंमें स्तनपान हर चार घंटोंपर कराना चाहिये। शुरूमें स्तनसे मुँह लगाते ही बच्चा दूध नहीं पीने लगता, बल्कि कुछ देर खेलता है। जितना समय वह खेलमें बिताये उसकी गिनती नहीं होनी चाहिये।

जबतक दूध ठीक तरहसे न उतरे और बच्चा उसे समुचित मात्रामें न पीने लगे तबतक उसे लैक्टोज या ग्लूकोज मिलाकर गुनगुना पानी चम्मचसे पिलाना चाहिये। एक आउन्स पानीमें एक चायके चम्मच बराबर लेक्टोज या ग्लूकोज डालना चाहिये। यह पानी स्तनपान करानेके बीचके समयमें दिनभरमें दो या तीन बार पिलाना चाहिये। यदि बच्चेका ठीकसे चूसना आ गया हो तो यह उसे दूध पिलानेवाली शीशीके जरिये पिलाया जा सकता है। जो बच्चा ठीकसे स्तन न चूस सकता हो उसे इस शीशीके जरिये ग्लूकोजका पानी पीनेमें बड़ी आसानी होगी। इससे शायद यह हो सकता है कि बच्चा फिर स्तनपानसे जी चुराने लगे।

स्तनपानका सिलसिला ठीक बैठ जानेपर बच्चेको चार चार घंटेके अन्तरपर माँका दूध मिलना चाहिये, बशर्ते कि जन्मके समय बच्चेका वजन साढे तीन सेर या इससे ऊपर रहा हो। साढे तीन सेरसे कम वजनके बच्चेको स्तनपान तीन-तीन घंटेपर कराना चाहिये। स्तनपानके बीचके समयमें दिनभरमें दो या तीन बार उबाला हुआ पानी पिलाना चाहिये।

स्तनपान करानेवाली माताका भोजन

स्तनोंमें जब दूध आ जाता है तो ताकतवर बच्चेको उसे पीनेमें कोई दिक्कत नहीं होती। जबतक बच्चा दो-दो छटाकके हिसाबसे पाँच बारमें करीब ढाई पाव दूध पीता है और इससे ज्यादाकी जरूरत उसे न हो तथा माताके स्तनोंसे इतना दूध आसानीसे निकल आता हो तबतक माताको, जितना पेय

पदार्थ नीचे बताया जाता है, उससे ज्यादा पीनेकी जरूरत सभवत न होगी।

दिनका प्रथम स्तनपान सवेरे छ बजे कराना चाहिये क्योंकि रात दस बजेके बाद दूध न पिलानेके कारण इस समय स्तनोंमे काफी दूध रहता है। बच्चेको स्तनपान करानेके बाद माता या तो थरमसमें रखी हुई चायका एक प्याला पी ले या आठ बजे जब रोजाना सवेरेकी चाय बने तब एक प्याला पी ले। यदि माताको स्वय उठकर चाय बनानी पडती हो तो अच्छा हो कि बच्चेको दूध पिलानेके बाद तुरन्त ही एक गिलास सन्तरेका रस पी ले। आठसे नौ बजेके अन्दर नाश्ता करते वक्त एक प्याला कहवा या ओवलटिन पीना चाहिये। ग्यारह बजे दूध पीना चाहिये। दिनके भोजनके साथ या उससे पहले माताको एक गिलास पानी या सन्तरेका रस पीना चाहिये और शामको चारसे पॉच बजेके अन्दर चाय लेनी चाहिये। रातके भोजनके समय पेय पदार्थोंमें तरकारीका रसा, सन्तरेका रस या सिर्फ पानी पिया जा सकता है।

ऊपर लिखे पेय पदार्थ किसी किसीके लिए जरूरतसे ज्यादा भी हो सकते हैं। ऐसी हालतमें इनमे कमी की जा सकती है। दूसरी ओर यह बात भी है कि यदि इतने तरल पदार्थ लेनेपर भी स्तनमे काफी दूध न आये तो इनकी मात्रा बढा देनी चाहिये। साथ ही रातको दस बजे स्तनपान करानेके पहले एक गिलास दूध पीना चाहिये। कभी कभी ऐसा भी होता है कि स्तनोंसे एक बार दूध काफी उतरता है और दूसरी बार कम। ऐसी हालतमे माताको तरल पदार्थोंके सेवनके समयका ज्योत आवश्यकतानुसार ठीक बैठा लेना चाहिये।

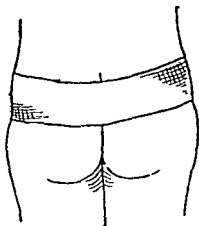
रात दस बजे स्तनपान करानेके बाद माताको तुरन्त सो जाना चाहिये। रातका समय थोडा रहता है, माताको सवेरे छ बजे

उठना रहता है, इसलिए उसे भरपूर नींद आना जरूरी है। सम्भव हो तो उसे दोपहरको भी कुछ आराम करना चाहिये। इसकी खास तौरसे जरूरत इस हालतमें और भी ज्यादा होती है जब काम धन्धा या मेहनत करनेकी वजहसे स्तनमें दूधकी कमी होने लगती है। यदि स्तनमें दूध कम उतरने लगे, जैसा कि अक्सर होता है, तो सिर्फ निहायत जरूरी धन्धाको छोडकर माताको और कोई काम नहीं करना चाहिये। उसे दिनके नियमित कामोंका ऐसा सिलसिला बाँधना चाहिये कि दोपहरको घंटा-डेढ घंटा आराम करना सम्भव हो सके। उसे पेय पदार्थकी मात्रा बढा देनी चाहिये। यदि दूध पीनेकी रुचि न होती हो तो दूधकी मात्रा बढाना जरूरी नहीं है। परन्तु दूधमें जो केल्सियम होता है उसकी कमी कैल्सियम टेब्लेट खाकर पूरी करनी चाहिये।

आराम करनेकी अवधि

प्रसवके बाद कितने दिनोंतक बिस्तरेपर आराम करना चाहिये—यह प्रत्येक स्त्रीकी आवश्यकताके अनुसार डाक्टर बता देता है। प्रसवके समय जिस स्त्रीकी योनिमें टाके देने पडे हों उसे कुछ हफ्तोंतक ऐसा कोई काम नहीं करना चाहिये जिससे टाँकोंपर जोर पडे। यदि उसे घरमें झाड़-बुहारू देना हो तो वह इस कामको घुटनों और हाथोंके बल चलती हुई (अर्थात्, घुटनियों चलकर) करे, उकडूँ बैठकर, खडी होकर या सीधी टाँगोंके बल कमर झुकाकर न करे। वह घरमें बहुत जरा-सा चल फिर सकती है, पर बेजरूरत ज्यादा खडी न रहे।

यदि पेडूकी पेशियोंमें कमजोरी मालूम पडती हो तो कमर-पेटी बाँधकर उन्हें सहारा पहुँचाया जा सकता है। इलेस्टिककी एक नये किस्मकी चोडी कमरपेटी इस कामके लिए निकली है

और वह बाजारमें मिलती है। कमरमें दर्द हो तो सेहत पानेके लिए इलेस्टिककी चौडी पट्टी कमरके चारों ओर बॉधनी चाहिये। इसे कूल्होंकी उठी हुई हड्डियोंपरसे लपेटना चाहिये, जैसा कि चित्र न० २७ मे दिखाया गया है।

चित्र न० २७—कमरमे इलैस्टिककी पट्टी बॉधनेका तरीका

पाखाना वक्तपर, साफ और आसानीसे होना चाहिये। कॉखनेसे नाडियोंमे और भी कमजोरी आती है।

पहले पेशाब रोकनेमे कठिनाई मालूम पड सकती है, पर नवे अध्यायमें बताये हुए व्यायाम करते रहनेसे यह ठीक हो जाता है।

बच्चा पैदा होनेके महीने-दो महीने बाद माताको दन्त चिकित्सकके पास जाकर दॉतोंकी परीक्षा करानी चाहिये क्योंकि बच्चा दूधके जरिये उसके शरीरका कैल्सियम खींचता है और इससे दॉतोंका क्षय होता है।

सहवासका पुनरारम्भ

स्त्रियॉ प्राय पूछा करती हैं कि प्रसवके बाद फिर कब सह-

वास आरम्भ किया जा सकता है। इस प्रश्नका कोई निश्चित उत्तर नहीं दिया जा सकता। यदि प्रसवके समय योनिमें टाँके दिये गये हों या वह कहींसे छिल गयी हो या कट गयी हो तो सहवास करनेमें दो-तीन महीनेतक बड़ा कष्ट होगा। बहुतेरी हालतोंमें प्रसवके एक महीने बाद सहवास करनेमें कोई तकलीफ मालूम नहीं होती। यदि स्त्री स्वयं न चाहे तो इतने समयके पहले पतिको सहवासकी आशा नहीं करनी चाहिये।

जबतक बच्चेका स्तनपान जारी रहता है तबतक स्त्रीको सहवास करना बिलकुल नापसंद भी हो सकता है। यह शायद एक प्राकृतिक प्रेरणा है। प्रकृति नहीं चाहती कि जब एक बच्चा स्तनपान करता है उसी बीच दूसरे बच्चेका गर्भ रह जाय। इसीलिए उसने यह उपाय रचा है।

प्रथम सन्तान पैदा होनेके बाद योनि मार्ग अक्सर बड़ा हो जाता है। परन्तु योनिकी त्वचामें सिलाई (टाँके) पड़नेकी वजहसे या पुरे हुए घावोंके दागकी वजहसे सहवास कष्टदायक या शुरू शुरूमें बेलज्जत हो सकता है। मांसपेशियोंके सिकुड़नेसे योनि मार्ग पहलेसे अधिक चुस्त भी मालूम पड़ सकता है। योनिसे रस न निकलनेके कारण इसमें शुष्कता आ सकती है और पति पत्नी यह अनुभव कर सकते हैं कि अब उन्हें सहवास क्रिया फिर पहलेकी तरह नये सिरेसे आरम्भ करनी पड़ेगी।

यह सच है कि बहुतेरी स्त्रियाँ जबतक बच्चा दूध पीता रहता है, गर्भवती नहीं होतीं, फिर भी ऐसे समयमें गर्भ रह जाना असम्भव नहीं है। यदि इस विषयमें सावधानी न रखी जाय तो सूतिका-गृह (सौरी) से निकलनेके एक महीनेके अन्दर ही और बिना मासिक रज स्राव हुए ही स्त्रीके गर्भ रह जा सकता है।

१०—बच्चेका स्तनपान और उसकी देखभाल

बच्चेको स्तनका दूध कितनी मात्रामें और कैसे पिलाना चाहिये, इसका कोई कड़ा और ठोस नियम नहीं बनाया जा सकता। यदि सम्भव हो तो दूध चार-चार घंटेपर पिलाना चाहिये। यदि जन्म लेते ही बच्चा बेचैन रहने लगे और तीन-तीन घंटेके अन्तरपर भूखा जान पड़े अथवा यदि उसका वजन जल्दी जल्दी घटने लगे तो तीन-तीन घंटेके अन्तरपर स्तनपान कराना उचित होगा। इससे जब बच्चेको सन्तोष हो जाय तब इस अन्तर को बढ़ानेकी कोशिश करनी चाहिये।

रातको स्तनपान इसीलिए कराया नहीं जाता कि माताको आराम करनेका मौका मिले। अच्छा यही है कि बच्चेको रातमें दूध पिलानेकी आदत न डाली जाय। यदि बच्चा रातमें रोये चिल्लाये तो पहले उसे जरा-सा भी दूध नहीं पिलाना चाहिये। रोनेका कारण जाननेके लिए माताको यह देखना चाहिये कि बच्चेने पेशाब तो नहीं किया है, उसे कोई तकलीफ तो नहीं है या उसका पेट तो नहीं अफर आया है। यदि यह सब कुछ न हो और बच्चेका रोना जारी रहे तो उसे जरा-सा उबाला हुआ पानी *(दूध पिलानेवाली) शीशीके जरिये पिला देना चाहिये।* यदि ऐसा करनेपर भी बच्चा लगातार रातों रोया चिल्लाया करे और माता उससे आजिज आ जाय तो रातको भी उसे दूध पिला देना लाजिम है। इससे सम्भव है, हफ्ते-दो हफ्ते बाद बच्चेका रातको जागना बन्द हो जाय और तब उसका रातका दूध बन्द किया जा सकता है। यदि रातको नींदसे उठकर दूध पिलानेमें माताको

थकान मालूम पड़े तो बच्चेके बारेमें डाक्टरसे राय लेनी चाहिये। यदि डाक्टर उचित समझेगा तो तीन-चार दिनतक वह बच्चेको रात दस बजे दूध पिलानेके समय कोई नींद पहुँचानेवाली दवा खिलानेके लिए देगा। इससे बच्चेको रातभर नींद आयेगी और जागकर रोने चिल्लानेकी आदत छूट जायगी।

इस बातमें मतभेद है कि प्रत्येक बार दूध पिलाते समय बच्चेको एक ही स्तनका दूध पिलाना चाहिये या दोनोंका। यदि माताके बहुत-काफी दूध होता हो तो प्रत्येक बार उसे यह समझ कर अपने स्तन एकदम खाली नहीं करा देने चाहिये कि दूसरी बार फिर दूध उतरनेमें सहूलियत रहे। अच्छा उपाय तो यह है कि बच्चा अपनी पूरी खूराकका दो तिहाई हिस्सा एक स्तनसे पिये और बाकीका एक तिहाई हिस्सा दूसरेसे। दूसरी बार जब दूध पीनेका समय हो तब वह उस स्तनसे पीना शुरू करे जिसमें पहले कम दूध पिया गया था। यदि माताको यह याद न रहे कि पहले कौनसा स्तन ज्यादा खाली हो चुका है तो वह स्तनोंको हाथसे तौलकर यह बात जान सकती है। जो स्तन भारी हो पहले उसीका दूध बच्चेको पिलाना चाहिये।

यदि स्तनकी ढिपनीकी चमडी छिल या कड़क गयी हो और उसमें घावकी सी तकलीफ हो तो एक बार एक स्तनका सारा दूध पिला देना ही अच्छा है जिसमें दूसरे स्तनको आराम होनेके लिए कुछ ज्यादा समय मिल जाय। प्रत्येक बार दूध पिलाते समय दोनों स्तनोंको काममें लानेका एक यह भी फायदा है कि स्तन बहुत ज्यादा भरकर फूलने नहीं पाता और जब बच्चेका दूध पीना छूट जाता है तब छातीके ज्यादा सिकुड़ने और लटक आनेकी कम सम्भावना रहती है। परन्तु माताको इस विषयमें कट्टर नहीं होना चाहिये। हो सकता है कि दूध पीते हुए बच्चेको चटपट

स्तन बदलना अच्छा न लगे और वह एक ही स्तनसे लगा रहकर अधिक अच्छी तरह दूध पी सकता हो।

कुछ बच्चे, खासकर वे जो आलसी होते हैं, स्तनसे दूध पीनेके पहले कुछ देर टिपनीसे खेलना चाहते हैं। चूँकि ढिपनी छूनेकी उत्तेजनासे अन्दरके दूधका प्रवाह जोर मारता है और बच्चा उस समय खेलमें व्यस्त रहनेके कारण दूध पीनेके लिए तैयार नहीं होता इसलिए उसकी इस आदतको रोकना चाहिये अथवा स्तनपानके अन्तमें उसे ढिपनीसे खेलनेका मौका देना चाहिये। ताकतवर और लोभी बच्चा दूध पीनेके लिए इतना आतुर रहता है कि वह इस तरह खेलना पसन्द नहीं करता।

स्तनपान करनेमें कठिनाइयाँ

(१) यदि बच्चा स्तन न चूस सकता हो तो इसका कारण यह हो सकता है कि उसे ढिपनी ठीकसे मुँहमें दबानेमें दिक्कत होती है। टिपनी इतनी छोटी होगी कि बच्चा उसे मुँहमें न ले सकता होगा अथवा स्तनमें इतना ज्यादा दूध भर आता होगा कि छाती फूल उठती होगी और ढिपनी इस फुलावसे पचक जाती होगी। ढिपनीमें रबड़की खोली या चुसनी (निपिल शील्ड) लगानेसे पहली दिक्कत दूर हो जाती है और पिलानेके पहले स्तनको जरा सा निचोड लेनेसे दूसरी कठिनाई चली जाती है।

(२) यदि बच्चा दूध पीते-पीते मुँह हटा ले और रोये तो इसका कारण यह हो सकता है कि दूधकी धार इतनी तेजीसे और इतनी ज्यादा छूटती है कि बच्चेके मुँहमें दूध भर जाता है, वह उसका घूँट नहीं उतार सकता और उसका जी अकबकाने लगता है। पिलानेके पहले कुछ दूध निचोडकर गिरा देनेसे यह समस्या हल हो जायगी।

(३) कभी कभी यह होता है कि बच्चेके हाथ कपडेमें ढके

रहनेसे वह दूध नहीं पीता। इसलिए जिस कपड़ेमें बच्चा लिपटा हुआ हो, उसे ढीला करके उसके हाथ बाहर निकाल लेने चाहिये। ज्यों-ज्यों बच्चा बड़ा होता है त्यों-त्यों वह अपने हाथ खुद ही कपड़ेमेंसे निकालकर माताके स्तनपर रखने लगता है।

(४) यदि बच्चा गोदसे लुढ़कता पड़ता हो तो उसे सावधानीसे सम्हाले रहना चाहिये। यह अक्सर देखा गया है कि बच्चा एककी गोदमें रोता रहता है तो दूसरेकी गोदमें जाते ही चुप हो जाता है। इसका कारण सम्भवतः गोद लेनेका अपना-अपना तरीका है।

(५) कभी-कभी बच्चा दूध पीता पीता सो जाता है। हो सकता है कि उसने भर-पेट दूध न पिया हो, अथवा उसका पेट भर भी गया हो, पर माता यही समझती है कि पूरी खुराक उसके पेटमें नहीं गयी। ताकतवर और चचल बच्चे १० १५ मिनटमें भर पेट दूध पी लेते हैं। इसके बाद वे सिर्फ स्तन चूसनेका खिलवाड़ किया करते हैं, या फिर जरूरतसे ज्यादा दूध पी लेते हैं, जिसका नतीजा यह होता है कि वे बादको मुँहसे "फटा हुआ" दूध छोड़ते हैं।

कमजोर बच्चोंको भर पेट दूध पीनेमें देर लगती है। यदि माता इस बातका ठीक ठीक अन्दाजा न लगा सके कि बच्चेने स्तनसे कितना दूध पी लिया है तो दूध पिलानेके पहले और उसके बाद बच्चेका वजन लेनेसे यह जाना जा सकता है। दोनों वक्तके वजन का फर्क ही पिये हुए दूधकी तौल होगा। यदि दूध पीते पीते बच्चेने टट्टी या पेशाब किया हो और उसकी गद्दी गन्दी गयी हो तो दूध की तौलका हिसाब लगाते समय भीगी हुई या बिगड़ी हुई गद्दी और सूखी गद्दीके वजनका फर्क भी ध्यानमें रखना चाहिये। यदि दूध पिलाना शुरू करनेके बाद कोई कपड़ा ऊपरसे लगा लिया हो तो बच्चेको फिर वजन करते वक्त उस कपड़ेको हटा देना चाहिये।

वजन करनेका काँटा घरमें न हो तो अस्पतालमें जाकर वजन लेनेका इन्तजाम करना चाहिये।

यदि बिना भर पेट दूध पिये बच्चा सो जाय तो स्तनकी ढिपनी उसके मुँहसे हटाते ही वह फिर हबुआकर दूध पीने लगेगा क्योंकि यदि वह वास्तवमें भूखा होगा तो स्तनको मुँहसे छोड़ना न चाहेगा। बच्चेको चपत मारकर या चिकोटी काटकर दूध पिलानेकी कोशिश करना ठीक नहीं, क्योंकि इस तरह तंग करनेसे सुकुमार-हृदय बच्चा और भी मुँह मोड़ेगा। यदि वह ज्यादा दूध पीना नहीं चाहता तो उसके साथ जबर्दस्ती नहीं करनी चाहिये, क्योंकि इससे पेटमें वायु भरेगी और बादको पेट अफरेगा।

उदरस्थ वायु-निष्कासन

स्तनपान करते समय बच्चा हवा भी पी जाता है। यह हवा उसके पेटमें इकट्ठी होती है। यदि यह जज्ब नहीं हो पाती या अपान वायुके रूपमें निकल नहीं जाती तो इससे पेटमें दर्द होने लगता है। किसी किसी माताकी यह आदत होती है कि वह आधा दूध पिलाकर बच्चेको कंधेसे लगाकर धीरे धीरे उसकी कमर और चूतड़ थपथपाती है जिससे उसकी वायु सरती है। पूरा दूध पिला चुकनेके बाद भी ऐसा ही करना चाहिये, परन्तु इस बार उतनी सफलता नहीं मिलती, क्योंकि सम्भवतः उसे इतनी गहरी नींद आ जाती है कि उसमें हवा निकालनेकी चैतन्यता नहीं आती। घंटे-डेढ़ घंटेके बाद जब वह सोकर उठता है तब उसे पेटमें भरी हुई वायुसे तकलीफ हो सकती है। ऐसा हो तो उसे बैठाकर कमर और चूतड़ थपथपानेसे ही हवा निकल जायगी।

स्तन-सम्बन्धी सावधानी

बच्चेको स्तनपान करानेके कारण यह जरूरी नहीं है कि

माताकी छातियाँ थुलथुल होकर लटक जायँ और भद्दी हो जायँ। गर्भके समय और स्तनपानके समय जरा सावधानी रखनेसे यह सम्भावना बहुत-कुछ रोकी जा सकती है।

स्तनोंको ठीक-ठीक सहारा मिलना चाहिये। गर्भकी अवस्थामें जो चोली, ब्रेसियर, बाडिस वगैरह पहनी जाती थी उसमें जरूरतके मुताबिक इलेस्टिकका फीता टाँककर उसे इस तरह पहनना चाहिये कि स्तनोंको सहारा मिले और टिपनीपर दबाव न पड़े (देखो सातवाँ अध्याय और चित्र नं० १७)। प्रसवके बाद इस बातकी भी सावधानी रखनी चाहिये कि स्तन जरूरतसे ज्यादा दूधसे न भरे रहें। इसके लिए स्त्रीको अपने पेय पदार्थोंको सीमित करना चाहिये और हाथसे निचोड़कर या ब्रेस्ट पम्प लगाकर स्तनोंसे अतिरिक्त (फाजिल) दूध निकाल देना चाहिये।

स्तनपान करानेके शुरूके दिनोंमें ढिपनियोंकी चमड़ी बड़ी जल्दी-जल्दी छिल या कड़क जाती है, क्योंकि यह बड़ी मुलायम और नाजुक होती है और चूसे जानेकी रगड़से बड़ी जल्दी इसमें घाव हो जाता है। इससे बचनेका उपाय यह है कि एक बार स्तन बच्चेके मुँहमें देकर जितना दूध उसे पिलाना हो, पिला दिया जाय, बार-बार ढिपनी उसके मुँहमें डालने निकालनेसे वह रगड़ खाती है और फिर उसमें घाव हो जाता है। कुछ बच्चे दूध पीना खतम करनेके बाद भी ढिपनीको मुँहमें कसके दाबे रहते हैं, इसलिए छुड़ाते समय सिधाईकी वजहसे वह छिल जाती है। यदि बच्चेके मुँहमें उँगली डालकर उसका निचला जबड़ा आहिस्ते से दबा दिया जाय तो ढिपनी आसानीसे निकल आयेगी।

यदि ढिपनीमें घाव हो जाय तो प्रत्येक बार दूध पिलानेके बाद उसमें और उसके चारों ओरके रंगीन घेरेमें फ्रायस बाल-सम* या डाक्टरसे पूछकर और कोई मुफीद मलहम लगा देना

*Friars Balsam

चाहिये। फिर जब दूध पिलाना हो तब ग्लिसरिन लगाकर इसे पोंछ डालना चाहिये, क्योंकि बच्चेको इसका स्वाद अच्छा न लगेगा। ढिपनीका घाव ज्यादा तकलीफ देता हो तो कुछ दिनों तक उसपर रबडकी खोली (निपिल शील्ड) चढाकर स्तनपान कराना चाहिये।

माताको बहुत साफ-सुथरे हाथोंसे स्तन छूना चाहिये, क्योंकि मैले हाथोंके जरिये दूषित कीटाणु बडी जल्दी स्तनमें प्रवेश कर सकते हैं। इससे स्तनमें फोडा हो जा सकता है। यदि ढिपनी रगड खा गयी हो, छिलकर लाल हो गयी हो और छुई न जाती हो, जैसा कि अक्सर हुआ करता है, तो स्तनको गर्म पानीसे धोनेकी व्यवस्था करनी चाहिये। पानी इतना गरम हो जितना सहा जा सके। इसके लिए सबसे अच्छा उपाय यह है कि कटोरेमें गर्म पानी भरकर और उसमें स्तन डुबाकर १५ मिनटतक कोहनीके बल लेटे रहना चाहिये। जबतक दर्द या जलन बिल्कुल ठीक न हो जाय, यह काम दो दो घंटेके अन्तरपर करना चाहिये। इससे आरम्भमें ही छुतैले रोगोंसे भी बचाव हो जाता है। यदि इस उपायसे फायदा न हो तो डाक्टरसे राय लेनी चाहिये।

बडा अच्छा हो कि प्रत्येक बार दूध पिलानेके पहले और बादमें पानीमें सुहागा डालकर उससे स्तनोंको धो डाला जाय। इसमें सन्देह नहीं कि यदि यह काम किया जा सके तो स्पर्श जनित (छुतैले) रोगोंसे बहुत-कुछ रक्षा हो सकती है, परन्तु सब समय यह उपाय काममें लाना सम्भव नहीं है। घावपर बाँधने वाले कपडेका जरा-सा टुकडा (लिण्ट) ढिपनीपर रखकर ऊपरसे चोली या ब्रेसियर पहनना चाहिये। स्तनसे यदि कभी कुछ पसेव निकले तो यह कपडा उसे सोख लेगा और ढिपनीपर पपडी जमने नहीं पायेगी। इस कपडेके टुकडेको धोकर फिर व्यवहार

किया जा सकता है। ढिपनीपर पपड़ी जम जाय तो उसे आहिस्तेसे पोंछकर साफ कर लेनेके बाद स्तनपान कराना चाहिये।

दूधकी अधिकता

स्तनमें जरूरतसे ज्यादा दूध भर जाता हो तो हाथसे निचोड़ कर या दूध निकालनेवाली शीशी (ब्रेस्ट पप) के जरिये उसे निकाल देना चाहिये। शीशीका व्यवहार करनेसे पहले, गरम पानीसे धोकर साफ कर लेना चाहिये। पहले उसका बाहरी हिस्सा धोकर तब भीतरी हिस्सा धोना चाहिये, नहीं तो वह चटक जायगी। यदि व्यवहार करनेके बाद शीशी गरम पानीसे धोयी जाय और चार घंटेके बाद उसकी फिर जरूरत हो तो अच्छा हो कि उसे गरम पानी भरे कटोरेदानमें ही रहने दिया जाय ताकि वह उसीमें पड़ी रहकर धीरे धीरे ठंडी हो और वक्तजरूरत काम आये। यदि गरम पानीमें धोनेके बाद तुरन्त ही उसे व्यवहार करना हो तो उसका पानी निकालकर उसे साफ तौलिये पर खड़ा कर देना चाहिये ताकि वह इतनी ठंडी हो जाय कि सही जा सके। इसके बाद काँचके चोंगेको स्तनके मुँहसे लगाकर रबड़ के बल्बको हाथसे पिचकाना और फुलाना चाहिये। ऐसा करनेसे शीशीमें दूध खिचकर आने लगेगा।

यदि बायें हाथसे बल्ब दबाते हुए, दाहिने हाथसे स्तनके हर एक हिस्सेको भी बारी बारीसे दबाया जाय, तो दूध ज्यादा तेजीसे और अधिक मात्रामें निचुड़ आयेगा। जब शीशी दूधसे भर जाय तब स्तनका वह हिस्सा, जहाँ चोंगा चिपका हुआ हो, एक तरफसे जरा सा दबा देना चाहिये ताकि शीशीमें हवा चली जाय और चोंगा आसानीसे हटाया जा सके। शीशीमें करीब सवा तोले दूध अमाता है। यदि इससे ज्यादा दूध निकालना हो तो शीशीका दूध फेंककर ऊपर लिखे तरीकेको दोहराना चाहिये।

स्तनको हाथसे निचोडकर दूध निकालनेमे ज्यादा जल्दी और आसानी होती है। माताको पहले अपने हाथ धोकर साफ कर लेने चाहिये और दूध निचोडनेके लिए एक खाली प्याला अपने पास चौकी या मेजपर रख लेना चाहिये। स्तनको प्यालेसे लगाकर दोनों हाथोंसे पहले एक ओर और फिर दूसरी ओर धीरे धीरे दबाना चाहिये (देखो चित्र न० २८)। यदि निचोडा हुआ दूध बादको बच्चेको पिलाना हो तो ऐसे प्यालेमे दूध निचोडना और रखना चाहिये, जो खौलता हुआ पानी छोडकर रोगके कीटाणुओसे मुक्त किया जा चुका हो।

चित्र न० २८—स्तनसे दूध निचोडनेका तरीका

स्तनपान न करानेका उपाय

यदि बच्चेको स्तनपान करानेके बजाय ऊपरी दूधपर रखनेका निश्चय किया जा चुका हो तो उसे स्तनसे दूध हर्गिज नहीं पिलाना चाहिये। स्तनोंकी ढिपनियोंपर डाक्टरी रुई (काटन उल) के मोटे पहल रखकर चारों ओरसे कपडेकी पट्टी कस देनी चाहिये ताकि रुई अपनी जगहपर बनी रहे। माता जितना ही कम तरल पदार्थोंका सेवन करे उतना ही अच्छा है। सबेरे फ्रूट साल्ट लेना चाहिये ताकि पेट साफ रहे। परन्तु यदि प्रसवके समय योनिमे टाँके लगाये गये हो तो कब्ज रहना जरूरी है और फ्रूट साल्टका सेवन नहीं करना चाहिये। स्तनके पसेवको

रोकनेके लिए डाक्टरकी दवा करनी चाहिये। यदि इतनेपर भी छातीमें दूध भर जाय और बेचैनी मालूम हो तो दूध निकालने वाली शीशीके जरिये इतना दूध निकाल देना चाहिये जिससे राहत मिले और फिर स्तनोंपर रुई रखकर पहलेकी तरह पट्टी बाँध देनी चाहिये।

स्तनपान छुडाना

स्तनोंमें कोई तकलीफ न होने पाये—इस दृष्टिसे बच्चेका स्तनपान धीरे धीरे ही छुडाना चाहिये। साधारणतया बच्चा जब पाँच महीनेका हो जाता है तब शुरूमें उसे दो बजे दिनको स्तनपान करानेके साथ ही कुछ और पेय पदार्थ भी देना चाहिये। इससे वह माँका दूध कम पियेगा। यदि माता अपना दूध छुड़ाना चाहती है तो दो बजे दिनमें बच्चेको स्तनका दूध न पिलाकर गायका दूध ही देना चाहिये। जब बच्चा छ महीनेका हो जाय तब सबेरे छ बजेका स्तनपान कराना बन्द किया जा सकता है और उसके एवजमें सबेरे आठ बजे जई या ओटका उबाला हुआ गाढा पानी पिलाकर ऊपरसे गायका दूध पिलाया जा सकता है। बच्चेको जब दूसरी बार दिनके एक बजे और तीसरी बार शामको दूध देना चाहिये। वह जैसे जैसे ठोस पदार्थ खाने लगे तैसे तैसे स्तनके दूध की मात्रा कम करते जाना चाहिये। आखिरी आहार उसे रातको दस बजे देना चाहिये।

यदि इस बातका उचित उपाय कर लिया जाय कि बच्चेको जितने दूधकी जरूरत हो उससे ज्यादा स्तनोंमें इकट्ठा न होने पाये तो स्तनोंमें तकलीफ न होगी। इसके लिए माताको पेय पदार्थ पीनेका अपना क्रम ठीक करना पडेगा और बच्चेका दूध छुडाते वक्त उसे इतना कम करना पडेगा कि कभी-कभी जी बेचैन हो उठेगा।

शीशीसे दूध पिलाना

बच्चेको स्तनपान कराना सदा सम्भव नहीं होता। उसे जन्मसे ही ऊपरी दूध शीशीके जरिये पिलाया जा सकता है या जब माताके स्तनमें दूध यथेष्ट मात्रामें न उतरे तब उसकी जरूरत पड सकती है। इसके लिए सुखाये हुए दूधकी बहुत तरहकी पेटेण्ट बुकनी (मिल्क पाउडर) काममें लायी जाती है, पर यहाँ हम गायका दूध शीशीके जरिये कैसे पिलाना चाहिये, सिर्फ इसीका जिक्र करेंगे। बाजारू दूधकी बुकनीके डिब्बोंपर सेवन विधि लिखी ही रहती है।

सबसे पहली जरूरत इस बातकी है कि दूधका बर्तन, शीशी और चुसनी खूब साफ-सुथरे और स्पर्श-रोगके कीटाणुओंसे मुक्त हों। सबसे अच्छा उपाय यह है कि दूधका बर्तन तामचीनका (एनेमल्ड) हो और वह अलग रखा जाय। इस बर्तनमें दिनभरके पिलाने लायक गायका दूध, आवश्यकताके अनुसार पानी और चीनी मिलाकर उबाल लेना चाहिये। बर्तनको आगपरसे उतारकर उसपर एक साफ कपडा ढक देना चाहिये और ठंडी जगहमें रख देना चाहिये। यदि कच्चे दूधकी परीक्षा करके यह देख लिया गया हो कि उसमें यक्ष्माके कीटाणु नहीं हैं या रोग-कीटाणु नष्ट कर दिये गये हैं* तो ऐसे दूधको उबालनेकी जरूरत नहीं है।

जब दूध पिलानेका वक्त नजदीक हो तब ऊपर लिखे ढंगसे तैयार किये हुए दूधको खौलते पानीसे धोई हुई शीशीमें, जितना आवश्यक हो, ढाल लेना चाहिये और साफ की हुई चुसनीको शीशीमें लगा देना चाहिये। जिस गरम पानीमें डुबाकर शीशी धोयी गयी हो, अब उसमें दूध भरी शीशी खडी करके रख देनी

* Tuberculin tested of Pasteurized

चाहिये ताकि दूध इतना गरम हो जाय जितना गरम बदनका खून होता है। चूँकि दूधसे पहले शीशीका काँच ही जल्दी गरम होगा, इसलिए थोडी थोडी देरपर शीशीको पानीसे निकालकर हिला लेना चाहिये जिससे बीचका ठंडा दूध गरम काँचके स्पर्शसे गरम हो जाय। शीशीका तापमान (गरमाहट) तभी ठीक मानना चाहिये जब गालपर रखनेसे वह मनेकी गरम मालूम हो। यदि तापमानके बारेमें कुछ शक हो तो शीशीसे दो-चार बूँद दूध उलटे हाथपर टपकाकर उसकी गरमाहट आजमायी जा सकती है।

शीशी और चुसनीके लिए सावधानी

प्रत्येक बार जब दूध पिलाना खतम हो जाय तब शीशी और चुसनीको गरम पानीसे साफ कर लेना चाहिये और शीशीमें सिरेतक ठंडा पानी भर देना चाहिये। जब फिर दूध पिलाना हो तब शीशीका ठंडा पानी फेंक देना चाहिये और शीशी चुसनीको किसी बडे बर्तनमें रखकर उनपर खोलता हुआ पानी सावधानीसे डालना चाहिये। इस तरह धोयी हुई शीशीमें पहलेसे तैयार रखा दूध जरूरतके मुताबिक डाल देना चाहिये और दूध भरी शीशीको गरम पानीमें खडाकर देना चाहिये। जब दूधमें ठीक ठीक (शरीरके तापके बराबर) गरमाहट आ जाय तब उसे बच्चेको पिलाना चाहिये।

बच्चेकी हाजत रफा करना

पैदा होनेके बाद शुरूमें जब भी बच्चेको दूध पिलाया जाय, उसके कपडे बदल देने चाहिये। अक्सर दूध पिलानेके पहले ही कपडे बदल दिये जाते है, परन्तु इस नियमसे हमेशा काम नहीं चलता। कभी-कभी बच्चेको दूध पीते-पीते टट्टी या पेशाब हो जाता है। यदि बच्चा दूध पीनेके दरमियानमें या आखीरमें कपडा बिगाड देता हो तो उसकी आदतके मुताबिक ही ठीक समयपर

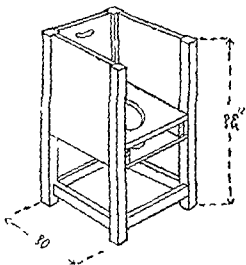
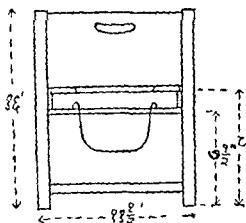
उसे टट्टी-पेशाब करा देना चाहिये और उसका बिगाड़ा हुआ कपड़ा बदल देना चाहिये।

यदि सम्भव हो तो दूध पिलानेके पहले बच्चेको टट्टी फिरनेके बर्तनपर झुकाकर पकड़े रहना चाहिये, फिर साफ-सुथरे कपड़े पहना देने चाहिये ताकि दूध पिलानेके बाद जब उसके पेटकी हवा सरनेके लिए उसकी कमर पीठकी तरफ थपथपायी जाय तब उसे कपड़ा बदलनेके लिए दिक न किया जाय। यह इसलिए कि दूध पीते ही बच्चेको नींद आ जाती है। जब रातको आखिरी बार उसे दूध पिलाया जाता है, उसके बाद सुबह ६ बजे तक उसका कपड़ा बदलनेकी जरूरत प्राय नहीं पड़ती, हाँ, यदि रातको वह रोये चिल्लाये तो बात दूसरी है। जबतक बच्चा बहुत छोटा रहता है, तबतक दूध पीनेके समयको छोड़कर हर वक्त ज्यादातर सोता रहता है, परन्तु ज्यों-ज्यों वह बड़ा होता है त्यों त्यों ज्यादा जागा हुआ रहता है और तब उसके बिगाड़े हुए कपड़े जल्दी-जल्दी बदलने पड़ते हैं।

बच्चेका मल-त्याग

नये जनमे बच्चेका मल काला और हरे रंगका होता है। कुछ दिन दूध पीनेके बाद उसके मलका रंग पीला हो जाता है। शुरु शुरूमें कुछ बच्चे दिनमें कई बार अपनी गद्दी या कपड़े बिगाड़ देते हैं, परन्तु धीरे-धीरे उनकी आदत सुधर जाती है और फिर वे दिनमें एक या दो बार टट्टी करने लगते हैं। छोटी उम्रमें ही उन्हें मिट्टी इत्यादिके बर्तनमें टट्टी करानेकी आदत डाली जा सकती है।

स्तनका दूध पीनेवाले बच्चे इतनी जल्दी-जल्दी टट्टी नहीं फिरते जितनी कि शीशीके जरिये ऊपरी दूध पीनेवाले बच्चे। कभी-कभी दो-दो, चार-चार दिनतक बच्चेको टट्टी नहीं होती।

इससे यदि उसके पेटमें दर्द नहीं होता, जबान साफ रहती है, पेट नहीं अफरता और टट्टी जब भी होती है खुलासा होती है,

चित्र नं० २९—बच्चेके लिए कुर्सी जिसपर बैठकर वह मल मूत्र-त्याग कर सके।

तो चिन्ता करनेकी कोई बात नहीं है। इस तरह कई कई दिन टट्टी न होनेकी यह शिकायत प्राय स्थायी नहीं होती। फिजूल जुल्लाब देनेसे उसे पतली टट्टी होने लगती है और पाखानेके ठिकाने (गुदामें) दर्द होने लगता है। एनीमा देकर या साबुनकी बत्ती चढाकर टट्टी कराना, मनोविज्ञान-वेत्ताओंके कथनानुसार, बच्चेके भावी यौन जीवनकी जटिलताओंकी नींव डालना है।

यदि बच्चेको कब्ज हो और सख्त टट्टी होती हो तो इसका कारण यह हो सकता है कि उसके पेटमे पानी शायद उचित मात्रामे नहीं पहुँचता। एक बारमे दूसरी बारके दूध पीनेके बीचके समयमे या दूध पीनेके आध घण्टा पहले, यदि वह जागता रहे तो, उसे पानी पिलाना चाहिये। एक चायके चम्मच बराबर सन्तरेका रस भी उसे दिनमे एक बार पानीमे डालकर देना चाहिये।

जब बच्चेका स्तनपान छुडा दिया जाता है, तब शुरू शुरूमे वह जो चीज खाता पीता है, उसे उसी रगकी टट्टी होती है। यदि माता यह बात ध्यानमे न रखे तो वह बच्चेकी टट्टीकी रगत लाल देखकर भ्रमवश समझ ले सकती है कि टट्टीमे खून आ रहा है।

रोना-चिल्लाना

बच्चे तरह-तरहसे रोते हैं। उनका दर्दका रोना, गुस्सेका रोना और व्यायामके लिए रोना जुदा-जुदा ढगका होता है। कौन-सा रोना किस गरजसे है—यह माता जल्दी ही पहचानने लगती है। यदि दर्दका रोना हो तो माताको देखना चाहिये कि बच्चेके कहाँ तकलीफ है, पेट तो नहीं अफरा है। उसका भूखका रोना भी दर्दके जैसा ही होता है। यदि इस तरह रोनेके वक्त उसके दूध पीनेका समय न हो तो उसे सिर्फ पानी पिलाकर शान्त करना चाहिये। यदि गुस्सेका रोना हो तो उसे चुमकार-पुचकारकर बहलाना चाहिये

कुछ बच्चे बिना किसी प्रत्यक्ष कारणके ही बहुत रोते-चिल्लाते हैं। कुछ ऐसे भी होते हैं जो बहुत कम रोते हैं। ज्यादा रोने वाले बच्चे मजेमें दूध पीते हैं उनका वजन बढ़ता है उन्हें पेट अफरनेकी शिकायत नहीं होती और उनके पेटमें दर्द नहीं होता। किन्तु मामूली तौरसे और बच्चोंकी बनिस्बत ये कहीं ज्यादा रोते चिल्लाते हैं। कहा जाता है कि इस तरह चीखने चिल्लानेसे उनके फेफड़ोंकी कसरत हो जाती है। ऐसी हालतमें इसके सिवाय और कुछ नहीं किया जा सकता कि बच्चेको ऐसी जगह टाल दिया जाय जहाँसे उसके रोनेकी आवाज कम सुनाई पड़े। उसका यह रोना उसके विकासकी एक अवस्था है, जिसमेंसे होकर उसे गुजरना है। ऐसे बच्चे समय आनेपर साधारणतया और बच्चोंकी तरह शान्त और सन्तोषी हो जाते हैं।

११—बचपनकी समस्याएँ

बच्चोंसे व्यवहार बर्ताव करते समय यह महसूस करना जरूरी है कि किन्हीं दो बच्चोंके आचरण एक-से नहीं होते। जैसे शारीरिक गठनकी दृष्टिसे किन्हीं दो मनुष्योंके अँगूठोंकी टीपें एक-सी नहीं होतीं, उसी तरह मानसिक दृष्टिसे दो मनुष्योंके व्यक्तित्व एक-से नहीं होते। इस बातके समझनेमें कोई कठिनाई नहीं होनी चाहिये जब हम यह देखते हैं कि मातृ और पितृ कुलके निकट और दूरके सम्बन्धियोंकी परम्परागत (मौरूसी) कितनी बहुसंख्यक प्रवृत्तियाँ, लक्षण और विशेषताएँ बच्चेको वसीयतमें मिलती हैं।

इन जन्मगत विशेषताओंके कारण बच्चोंके स्वभाव एक-दूसरे से बहुत पृथक् होते हैं। यह तो सभी जानते हैं कि शान्त और सन्तोषी बच्चेको सम्हालना जितना सहज है, असन्तोषी, जिद्दी, अधीर या जरा-सेमें बिगड़ जानेवाले पिनपिने बच्चेको सम्हाल उतना ही कठिन है। प्रत्येक बच्चेके हृदयके ज्यादासे ज्यादा नजदीक पहुँचनेके लिए जुदा-जुदा ढंग अख्तियार करनेकी जरूरत होती है और हर एकके स्वभावके अनुसार उससे बर्ताव करना पड़ता है।

बच्चेके आचरणोंके निर्माणमें चारों ओरके वातावरणका भी बड़ा प्रभाव पड़ता है। वह अपने चारों ओर जो कुछ देखता सुनता है उसका बहुत बड़ा असर उसपर पड़ता है। यहीं बच्चोंका कायदा है। खुश-मिजाज लोगोंका शान्तिपूर्ण वातावरण बच्चेका स्वभाव अच्छा बनानेमें सहायक होता है, परन्तु अशान्त और विरोधपूर्ण वातावरण उसमें स्नायविक दुर्बलता एवं व्याकुलतां

सृष्टि करता है और बचपनकी बहुतेरी निकम्मी आदतोंकी नींव डालता है।

जिस बच्चेको सम्हालना मुश्किल हो उसे इलाजके लिए किसी मनोवैज्ञानिकके पास ले जाना चाहिये। मनोवैज्ञानिक जबतक उसके माता पिताके सम्बन्धमें और घरके वातावरणके विषयमें पूरी जानकारी हासिल न कर लेगा तबतक कोई इलाज शुरू न कर सकेगा। अनेक अवस्थाओंमें बच्चेकी नहीं बल्कि उसके माता पिताकी चिकित्साकी जरूरत आ पड़ती है। सम्भव है कि बच्चा जन्मसे ही एक बेजरूरी चीज समझा गया हो। चाहे माता पिताने प्रत्यक्ष रूपसे उसपर यह बात जाहिर न होने दी हो, फिर भी शायद वह अपने जीवनकी व्यर्थता और सच्चे स्नेहकी कमीकी गन्ध पा गया हो और इसीलिए उसका आचरण सम्हालके बाहर (दु साध्य) हो गया हो।

नकल करनेकी प्रवृत्ति—

बच्चोंमें नकल करनेकी बड़ी जबर्दस्त प्रवृत्ति होती है। नकल करके ही वे बहुत कुछ सीखते हैं। औरोंका बोलना सुनकर वे बोलना सीखते हैं। जो बच्चा जन्मसे बहरा होता है वह गूँगा भी होता है क्योंकि वह दूसरोंकी बोली सुन नहीं सकता और इसलिए उसकी नकल नहीं कर सकता। उसे बोलना सिखाना पड़ता है, पर उसकी बोली साधारण बच्चोंकी सी नहीं होती।

बच्चा जो कुछ देखता-सुनता है, उसकी नकल करता है। जब वह सुलगती हुई अँगीठीकी तरफ पीठ करके अपनी पतलूनकी जेबमें हाथ डालकर अपने पिताकी तरह खड़ा हो जाता है तब देखनेवालोंको बड़ा आनन्द आता है। परन्तु जब वह उस आगमें कोई चीज फेंक देता है (क्योंकि वह पहले किसीको पुरानी चिट्ठी या ऐसी ही कोई चीज आगमें डालते हुए देख चुका है) तब लोग उसपर नाराज होते हैं। बच्चा नकल यहाँ दोनों ही

बातोंकी करता है, परन्तु उसकी दूसरी नकल—आगमें चीज डाल देना—क्यों अनुचित है—यह उसे समझा देना चाहिये और यही उसका ठीक-ठीक इलाज है। नकल करनेका क्या असर होता है—इसका बड़ा ज्वलन्त उदाहरण उस समय सामने आया था जब इग्लैण्डपर जर्मनीके हवाई हमले हो रहे थे। हमलोंके वक्त जो माता पिता शान्तचित्त रहते थे उनके बच्चे भी निडर बने रहते थे। बड़ोंको बच्चोंसे व्यवहार-बर्ताव करते समय यह न भूलना चाहिये कि उनकी बातचीत और काम सदा ऐसे होने चाहिये जिनकी नकल करनेसे बच्चेकी इज्जत हो।

सुझाव—

बच्चोंको यदि कोई बात सुझायी जाती है तो वे बड़ी जल्दी उसे ग्रहण कर लेते हैं। उदाहरणके लिए, किसी बच्चेको यह सुझा दीजिये कि 'तुम्हें साग-सब्जी अच्छी नहीं लगेगी क्योंकि तुम्हारे पिताको भी यह नापसन्द थी', तो देखियेगा कि यह साग-सब्जीसे नाक भौं सिकोड़ने लगेगा, परन्तु यदि यही बात किसी जिद्दी बच्चेसे कही जायगी तो उसका आचरण ठीक इसका उलटा होगा।

विवेक-बुद्धि—

कारण सहित यदि कोई बात बच्चोंको समझायी जाती है तो वे चट उसे मान लेते हैं। यदि उनकी पसन्दके खिलाफ कोई काम हो जाय और उसकी मुनासिब वजह उन्हें समझा दी जाय तो वे मान जायँगे। उदाहरणके लिए यदि उन्हें बताया जाय कि आगमें हाथ डालनेसे हाथ जलेगा और उन्हें तकलीफ होगी तो वे आगसे दूर रहेंगे। परन्तु यदि उन्हें डॉटकर कहा जायगा कि 'आगके पास मत जाओ', तो उनपर बुरा असर पड़ेगा। अतएव प्रत्येक विषयका युक्तियुक्त कारण समझा देनेसे बात उनकी समझमें आ जाती है और वे उसीके अनुसार आचरण करने लगते हैं।

विश्वास—

बड़ोंको ऐसा कोई काम नहीं करना चाहिये जिससे बच्चेका विश्वास उनपरसे उठ जाय। जो बात नहीं हो सकती उसे करनेका वादा उन्हें बच्चेसे नहीं करना चाहिये। 'हाथीके दाँत खानेके और, दिखानेके और''—वाली कहावत चरितार्थ नहीं करनी चाहिये। बच्चा भी हाथीकी तरह किसी बातको कभी भूलता नहीं। बड़ोंको अक्लमन्दीके साथ वही करना चाहिये जिससे उनपर बच्चेका विश्वास जमे और वह किसी भी होनेवाली बातके लिए पहलेसे ही तैयार रहे। ऐसा न होना चाहिये कि वह जो कुछ समझे बैठा है, ठीक उससे उल्टी बात अचानक उसके सामने आये। यदि परिवारमें किसीके बच्चा पैदा होनेवाला हो या माता कहीं परदेश जानेवाली हो, तो यह बात उसे पहले ही बता देनी चाहिये। उसे यह सोचनेका मौका हर्गिज नहीं देना चाहिये कि उसे धोखा दिया गया है।

दिखावा—

सभी बच्चे अपना दिखावा बहुत पसन्द करते हैं। जब बच्चा आपका ध्यान आकर्षित करनेके लिए और अपनी तारीफ कराने की गरजसे अपनी समझके मुताबिक कोई बड़ी अक्लमन्दीका काम करता है तब उसकी ओर हर्गिज न देखिये और न हँसिये, नहीं तो वह उस कामको दुहरानेका प्रयत्न करेगा। जब बच्चे देखते हैं कि उनकी ओर कोई ध्यान नहीं देता तो वे खास तौरसे अपनी अक्लमन्दी और शेखी दिखानेकी कोशिश करते हैं।

आदत—

बहुत छोटी अवस्थासे ही बच्चोंमें अच्छी बातोंकी आदत डालनी चाहिये। भोजनके पहले हाथ धो लेना और खेलनेके बाद खिलौनोंको ठिकानेसे रख देना,—उचित और अच्छा काम है, यह उन्हें अच्छी तरह दिखला देना चाहिये। तभी वे बादमें ऐसा

करनेके आदी बनेंगे। साथ ही यह भी ध्यान रहे कि जो कुछ भी आदत डाली जाय, उसमें इतनी कठोरता न आने पाये कि वह प्रेतबाधा-सी चिपटकर दु:खदायी हो उठे। उन्हें ऐसी आदत नहीं डालनी चाहिये कि वे निर्धारित की हुई एक ही थाली और गिलासमें सदा खाना खायें और पानी पीयें या मुकर्रर किये हुए एक ही बिस्तरेपर सोयें। क्योंकि दैनिक कार्योंमें किंचित हेर फेर करते रहना चाहिये जिसमें वे किसी खास बातके आदी न हो जायँ और परिस्थितिके अनुसार चल सकें।

जिम्मेदारी—

छोटी उम्रसे ही बच्चेको जिम्मेदारी लेनेकी शिक्षा देनी चाहिये। उसे छोटा मोटा काम करना सीखना चाहिये और अपनेसे छोटोंको सहायता पहुँचानी चाहिये। छोटे बच्चे बड़ी आसानीसे कपड़े पहनने-उतारनेमें और भोजनके समय रोटी, दाल, तरकारी आदि परसने या टेबिल-कुरसी आदि साफ करनेमें सहायता करना सीख सकते हैं। यदि वे अनुभव कर सकें कि इस तरह वे बड़ोंकी सहायता कर रहे हैं या उनका हाथ बँटा रहे हैं तो यह बात उन्हें बड़ी पसन्द आती है।

सजा देना—

बच्चोंको इतनी कड़ी सजा नहीं देनी चाहिये कि वे झूठ बोलकर या और तरहसे धोखा देकर उससे बचनेकी कोशिश करें। सजा देनेसे पहले बड़ोंको चाहिये कि वे अपनेको बच्चेकी स्थितिमें रखकर यह देखनेकी चेष्टा करें कि आखिर उसने सजा पाने लायक काम किया क्यों। तैशमें आकर सजा कभी नहीं देनी चाहिये। जिस सजाकी धमकी दी जाय वह जरूर देनी चाहिये, नहीं तो धमकी देनेका कोई अर्थ ही न होगा। बचपनके, विवेकहीन और अत्यधिक अनुशासनसे बच्चा बड़ा होकर खुल्लमखुल्ला विद्रोही हो जाता है।

बच्चेको सजा देनेकी एक बड़ी अच्छी तरकीब यह है कि जो चीज उसे पसन्द हो वे उसे न दी जायँ। मिठाई न दी जाय खिलौने न दिये जायँ, सोते वक्त कहानी न सुनायी जाय। सुधारके लिए दण्ड देनेका महत्त्व अवश्य है। उदाहरणके लिए यदि कोई बच्चा बिना किसी वजहके किसी दूसरे बच्चेको मार देता है तो पहले बच्चेको, जोरसे नहीं बल्कि धीरेसे ही, मारकर, उसे यह अनुभव करा देना चाहिए कि दूसरेको भी ऐसी ही चोट लगती है।

प्रोत्साहन—

बच्चेकी तारीफ करनी चाहिये और उसे प्रोत्साहन देना चाहिये, नहीं तो वह बदमाशी करके ही लोगोंका ध्यान अपनी ओर आकर्षित करेगा।

नकारात्मक भाव—

जिस बच्चेकी जिद हमेशा ठुकरायी जाती हो, जिसपर हर बातमें जरूरतसे ज्यादा रोक-टोक रखी जाती हो या जो स्नायविक दुर्बलतासे पीड़ित रहता हो, उसमें एक प्रकारका नकारात्मक भाव पैदा हो जाता है। खाओगे?—नहीं! सोओगे?—नहीं! टट्टी जाओगे?—नहीं! और सचमुच वह ऐसा ही करता भी है। न खाता है, न सोता है और न टट्टी जाता है। उसे बराबर कब्ज रहता है। यदि माता पिता यह जाहिर कर देंगे कि वे बच्चेकी इस हालतमें चिन्तित हैं तो उसकी ये हरकतें और भी जोर पकड़ेंगी। यदि वे अपनी चिन्ता छिपा सकेंगे तो उससे लाभ ही होगा। बच्चा यह सोचकर बड़ा खुश होता है कि उसकी वजहसे घरमें एक हलचल पैदा हो गयी है। उसकी इन हर-कतोंकी ओर जितना ही कम ध्यान दिया जायगा उतनी ही जल्दी ये छूट जायँगी। चूँकि ये लक्षण अस्वस्थताके भी हो सकते हैं, इसलिए माताको यह देख लेना चाहिये कि वह बीमार

तो नहीं है। यदि हो तो उसे डाक्टरको दिखाना चाहिये।

खानेसे मुँह मोडना

भूख लगना पाचक रसके स्वस्थ प्रवाहपर निर्भर है। अनेक कारणोंसे इस रसके प्रवाहमें बाधा पहुँच सकती है। यदि बच्चा किसी बातसे चिढ गया हो या ऐसी ही कोई अन्य बाधा उसे पहुँची हो, तो उसे कुछ खिलाने पिलानेकी चेष्टा करना व्यर्थ है। उसे खिलौने खेलने देना चाहिये और इस बातका मौका देना चाहिये कि उसमें अपने आप खानेकी इच्छा जाग्रत हो। यदि सोते बच्चेको उठानेपर यह दिखाई पडे कि ज्यादा कपडा पहने या ओढे रहनेके कारण वह गरमीसे बेचैन है और पसीनेसे तर है, तो उसे पानी पिलाना चाहिये और जब उसका मिजाज ठंडा हो जाय तब खाना खिलाना चाहिये। यदि मौसमकी खराबीकी वजहसे घरके बाहर उसका खेलना-कूदना न हो सकता हो तो उसे घरमें ही, जहाँ तक हो सके, खेल-कूदकी कसरत कर लेने देना चाहिये।

खाना बच्चेको तभी देना चाहिये जब उसे खानेकी इच्छा हो। यदि वह खाना न चाहता हो तो उसे बहलाने फुसलानेके लिए खिडकीके बाहरकी कोई चीज उँगलीके सकेतसे दिखानी चाहिये या अपने आप खानेके लिए उसके हाथमें चम्मच पकडा देना चाहिये। एक कौर खा लेनेपर अक्सर ऐसा होता है कि उसे स्वाद पसद आता है और वह अधिक खाने लगता है।

यदि वह बिलकुल न खाना चाहे तो भोजन उसके सामनेसे हटा लेना चाहिये और ऐसा भाव जताना चाहिये मानो उसके खाना न खानेपर कोई ध्यान ही नहीं दिया गया। यदि बच्चा मुँहमें कौर भरकर बैठ जाता है या उसे उगल देता है तो घरमें एक कुहराम मच जाता है। इससे अन्तमें बच्चेकी ही जीत होती है। इस जीतसे उत्साहित होकर वह दूसरे दिन फिर खानेसे मुँह

मोड़ेगा। यदि उसकी इस हरकतपर कोई घबराहट घरवाले न दिखलायें तो वह दूसरे दिन सम्भवत अपनी पहले दिनवाली बात भूल जायगा। यदि वह सारा दिन बिना भोजनके ही बिता दे तो उसे कुछ नुक्सान न होगा और वह रातमे भोजनकी कमी आप ही पूरी कर लेगा।

कभी-कभी ऐसे बच्चेको दूसरे कमरेमें ले जानेसे, दूसरा कुर्सी या आसनपर बैठानेसे या ऐसे किसी आदमीके हाथसे खाना खिलानेसे जो उसके खानेकी परवाह न करे, बड़ा काम निकलता है। माँ या बाप यह देखकर बड़े निराश होते हैं कि जो खाना उन्होंने बनाया है उसे बच्चा नहीं खाता और बच्चा उनकी निराशा को ताड़कर मानो मन ही मन खुश होता है।

बच्चा यदि कोई खास चीज न खाना चाहे तो कुछ ख्याल न करना चाहिये। उसे उसके सामनेसे हटा देना ही अच्छा है। इसके बाद दो चार दिन ठहरना चाहिये और तब वही चीज किसी दूसरे रूपमें फिर उसके सामने रखी जा सकती है।

चटपटी मसालेदार चीजें बच्चोंको नहीं खिलानी चाहिये। बड़ोंको जो चीज सुहाती है, बच्चोंकी जबानके लिए वह बर्दाश्तसे बाहर हो सकती है।

छोटे बच्चोंकी अक्सर आदत होती है मुँहमें ग्रास भरे रहना। कभी-कभी तो घण्टा-घण्टाभर वे मुँहमें कौर लिये रहते हैं। जब उन्हें जबर्दस्ती कोई चीज खिलानेकी कोशिश की जाती है, तब खासकर वे ऐसा करके अपना पिण्ड छुड़ाते हैं। न मुँह खोलते हैं, न बोलते हैं और न खाना ही खाते हैं।

यह आदत न पड़ने पाये—इसके लिए बच्चेके मुँहसे कौर उगलवा लेना चाहिये। यदि बच्चा अधिक छोटा हो और कही हुई बात भली भाँति समझनेमें असमर्थ हो तो उसके मुँहमें उँगली डालकर यह काम करना चाहिये। इसके बाद उसे कोई दूसरी

चीज खानेके लिए देनी चाहिये या खेलनेके लिए छोड़ देना चाहिये।

यदि वह खाना न खानेकी जिद पकड़े ही रहे तो उसे किसी बच्चोंके स्कूलमें या किसी दूसरे परिवारमें ले जाना चाहिये जहाँ और बच्चे हों। उनकी देखादेखी वह भी खाना खाने लगेगा।

नींद न आना

तन्दुरुस्त बच्चा सोनेकी प्रतीक्षामें रहता है और थक जानेपर सुला देनेके लिए कहता है। बिछौना उसके लिए एक ऐसी गुलगुली, गरम और आरामदेह जगह है, जहाँ पड़ा-पड़ा वह खुशीसे खिलौने खेला करता है। यदि उसका खिलौना छीनकर उसे रोते-छटपटाते हुए वहाँसे उठा लिया जायगा तो उसकी प्रफुल्लता जाती रहेगी और वह जल्दी न सोयेगा।

छोटे बच्चेको बिछौनेपर लिटा देनेके बाद उससे सोनेके लिए नहीं कहना चाहिये, क्योंकि ऐसे आदेशसे उसका नकारात्मक भाव जाग्रत हो सकता है। यदि लिटा देनेपर वह रोये चिल्लाय तो पुचकारकर धीरे धीरे थपकियाँ देनेसे वह चुप हो जायगा। सोनेके वक्त रोनेकी आदत जल्दी ही छुड़ा देनी चाहिये। उसे खिला कुदाकर कसरत करानी चाहिये या कुछ देरके बाद सुलाना चाहिये ताकि थकावटकी वजहसे नींद आ जाय। यदि इसमें सफलता न मिले तो कृत्रिम उपायसे उसे सुलाना चाहिये अर्थात् धीरे धीरे उसके थपकियाँ लगानी चाहिये और कानमें बारम्बार कहना चाहिये कि 'अब तू सोनेवाला है।'

सोनेसे आनाकानी करनेकी आदत बच्चेमें पड़ने देनेके बजाय माताको चाहिये कि किसी डाक्टरसे राय लेकर उसे दो-चार दिनोंतक सेहत पहुँचानेवाली दवा खिलाय। इससे जादूका-सा असर होता है। रातको नींद भर सोनेसे बच्चा दिनको

पकड लेते हैं—जैसे, अँगूठा चूसना, बार-बार शिश्न मलना, सोये सोये पेशाब कर देना और सिर पटकना।

अँगूठा चूसना और शिश्न मलना—

जब बच्चा भरपूर स्नेहकी कमी महसूस करता है और अपने शरीरसे किसी तरहका आनन्द प्राप्त करके तसल्ली पाना चाहता है, तब वह अँगूठा चूसनेकी या शिश्न मलनेकी आदत पकड लेता है। स्नेहकी कमी न होनेपर भी ये आदतें पड जाती हैं और तब इनका कारण यह हो सकता है कि बच्चा माताका प्रेम पितापर या अपने भाई बहनोंपर देखकर डाह करता है। यदि बच्चेके मनका यह भाव दूर करना सम्भव हो तो यही उसकी बुरी आदतोंको सुधारनेका उपाय है। परन्तु ऐसा करना सदा सम्भव नहीं होता और ये आदतें जारी रहती हैं। हाथ बाँध देनेसे या इसी तरहकी और कोई कडाई करनेसे उसका हीन मनोभाव और भी जोर पकडता है तथा आगेके लिए बुराइयोंकी प्रवृत्ति पैदा करता है।

बच्चा जबतक स्वय सहयोग न दे तबतक अँगूठा चूसनेके बारेमें कुछ किया नहीं जा सकता। वह अपनी मर्जीसे इस आदतको छोड सकता है, परन्तु इसपर जोर-जबर्दस्ती करनेसे वह अपने विकल चित्तको शान्त करनेके लिए और कोई बुरी आदत पकड सकता है, जैसे शायद हस्तक्रिया।

यह सोचना ठीक नहीं है कि अँगूठा चूसनेसे हस्तक्रिया ज्यादा खराब है। बच्चेकी समझसे तो यह खराब नहीं है। उसको अचानक यह सनसनी पैदा करनेवाला काम सूझ जाता है और इससे उसे शान्ति मिलती है। जिन कारणोंसे उत्तेजना पैदा होती हो उन्हें दूर करना चाहिये, जैसे पेशाबमें एसिड (अम्लता)-की अधिकता या शिश्नके मुँहके पास मैल जमना। खेलने-कूदनेके लिए छुट्टी देना, नया खिलौना ला देना, किसी दूसरे बच्चेको

घरपर बुलाना—ये कुछ ऐसे उपाय है जिनमे उसका ध्यान बँटता है और उसकी बुरी आदत छूट सकती है।

बिस्तरेपर पेशाब निकल जाना—

ढाई वर्षके हो जानेपर बच्चे प्राय रातको पेशाब नहीं करते। इसके बाद भी दो एक वर्षतक बहुतेरे बच्चोंको रात दस बजे पेशाब करानेकी जरूरत पडती है ताकि वे तडके ही बिछौना न भिगो दे। यदि रातको बिस्तरा गीला कर देनेकी आदत इस तरह न छूटे तो शामको चाय पीनेके बाद उसे कुछ भी पीने न देना चाहिये। उसका बिछौना ऐसा होना चाहिये कि वह उसपर आरामसे गरमाया हुआ सोया रहे।

बच्चा जब किसी ऐसे कारणसे कुछ दहल जाता है—जैसे, माँ-का बीमार हो जाना, नये बच्चेका जन्म लेना या प्यारी धायका कहीं चले जाना तो सोतेमें उसका पेशाब निकल जा सकता है। सोते समय कोई नयी दिक्कत, कोई नया उपद्रव होनेसे भी कभी-कभी यही होता है। बडा बच्चा रातको अधेरेमें डरके मारे उठता नहीं है और बिस्तरेमें ही पेशाब कर देता है। बच्चोंकी यह अवस्था ज्यादा दिनतक नहीं रहती, जिस कारणसे यह पैदा हो उसका उपाय करनेसे यह सुधर जाती है।

निरन्तर रातको पेशाब निकल जानेका कारण मानसिक होता है। परन्तु बच्चेको ठीक ठीक शिक्षा न देनेसे या उसकी ओर जैसी चाहिये वैसी सावधानीसे ध्यान न देनेसे भी उसकी आदत बिगड जाती है और यह हालत हो जाती है।

कभी कभी इस आदतका छिपा हुआ कारण शारीरिक भी होता है। रोजाना बिस्तर भिगोनेकी आदतको रोकना बडा कठिन है। बच्चेके सहयोगसे ही इसे रोका जा सकता है। उसे इसके लिए सजा देनी चाहिये। शामको चाय पिलानेके बाद उसे कोई पीनेकी चीज नहीं देनी चाहिये और सोनेके एक घण्टे बाद और

जरूरत हो तो रातको दस बजे भी, उसे उठाकर पेशाब करा देना चाहिये। सेहत पहुँचानेवाली औषध डाक्टरसे लेकर खिलानेसे अक्सर फायदा होता है, या फिर डाक्टरकी रायके मुताबिक उसका इलाज करना चाहिये।

सिर पटकना—

कभी-कभी बच्चेको पालने या चारपाईकी पाटीपर अपना सिर पटकनेकी आदत हो जाती है। यदि उसके बिस्तरेके चारों ओर तकिये फीतेसे बाँध दिये जायें तो सिर पटकनेसे उसे जो तसल्ली मिलती है वह न मिलेगी।

नाखून चबाना—

बहुत जल्दी उत्तेजित हो जानेवाले बच्चेकी एक आदत दाँतसे नाखून काटनेकी भी होती है। इनामका लालच देनेसे यह आदत छूट सकती है। बच्चा कुछ सयाना हो तो उसे मैनीक्यूरसेटका बक्स (जिसमें नाखून काटने, साफ करने, पालिश करने वगैर के सामान रहते हैं) ला देना चाहिये ताकि वह अपने नाखूनोंको सुन्दर बनाकर गर्वका अनुभव करे।

बेवजह कै होना, रातको एकाएक डरकर चौंक उठना, कभी-कभी नींदमें ही उठकर चलने लगना, बिस्तरेपर नींदमें पेशाब कर देना—ये बातें बच्चेको चायका चार चम्मच डेक्स ट्रोज† दिनमें तीन बार देनेसे अक्सर कम हो जाती हैं। इसको बार्लीके पानी या ऐसी ही किसी चीजके रूपमें पिलाया जा सकता है। जल्दी उत्तेजित हो जानेवाला या अस्थिर चित्तका बच्चा अपने शरीरमें संचित चीनी खर्च कर डालता है जिससे उसके शरीरका रासायनिक संतुलन गड़बड़ हो जाता है। इस संतुलनका विश्रृंखलन ही उसकी स्नायविक दुर्बलताका कारण होता है।

† Dextrose

१२—ऋतु-निवृत्ति

जब मासिक रज स्राव सदाके लिए बन्द होनेवाला होता है उस समयको ऋतु निवृत्ति काल कहते हैं। उस समय अधेड़ अवस्थामें स्त्रीकी डिम्बग्रन्थियोंकी क्रिया क्रमशः मन्द पड़ने लगती है और अन्तमें गर्भाधानके उपयुक्त डिम्बाणु उत्पन्न करना बन्द कर देती है। यह घटना साधारणतया ४५ से ५० वर्षतककी उम्रमें होती है, परन्तु कभी-कभी यह ३२-३५ वर्षकी उम्रमें शुरू हो सकती है या ६० वर्षके लगभग भी हो सकती है। यह एक नियम-सा है कि जो स्त्री बच्चा जनती है उसका रज स्राव ज्यादा उम्रतक जारी रहता है, पर जिसके बच्चा नहीं होता उसका जल्दी बन्द हो जाता है। ऐसा भी अक्सर कहा जाता है कि रज स्राव यदि देरसे शुरू होता है तो जल्दी बन्द हो जाता है और जल्दी शुरू होता है तो देरमे बन्द होता है। परन्तु यह बात हमेशा सच नहीं होती। कोई स्त्री कितने समयतक जनन कोषाणु (डिम्ब) उत्पन्न कर सकती है—यह बहुतेरी बातोंपर निर्भर करता है—जैसे, जाति, वंश परम्परा, जल-वायु, वातावरण और योनजीवन।

बहुतेरी स्त्रियाँ ऋतु निवृत्तिसे डरती हैं। उनका ख्याल है कि यह घटना वृद्धावस्थाका अग्रदूत बनकर आती है। यह एक तरह-की अग्निपरीक्षा है जो उन्हें देनी ही पड़ेगी और फिर वे जैसी पहले थीं वैसी न रहेंगी। इस प्रकारका भय मनमें बैठा रहे तो इससे स्थायी चिन्ताका रोग लग सकता है।

पूरी ऋतु निवृत्तिमें साधारणतया एकसे दो वर्षतकका समय लगता है, हालाँ कि इससे ज्यादा समय भी लग सकता है। ऋतु

निवृत्ति एक प्राकृतिक नियम है जिससे अधिकाश स्त्रियोंको कोई कष्ट नहीं होता।* उन्हें केवल इतना ही मालूम होता है कि उनका रज स्राव बन्द हो गया है। बहुतेरी स्त्रियाँ तो इससे छुट्टी पाकर आरामकी साँस लेती हैं। इसका अर्थ यह है कि मासिक धर्मके साथ जो असुविधाएँ लगी रहती हैं, ऋतु निवृत्तिसे उनका अन्त हो जाता है और फिर सहवाससे गर्भ रह जानेका जरा भी डर नहीं रहता।

यह याद रखना चाहिये कि मासिक धर्म नियमित रूपसे न होनेपर भी गर्भ रह सकता है। इसलिए यदि गर्भ वाञ्छनीय न हो तो मासिक धर्म बन्द हो जानेके बाद दो वर्षतक गर्भ निरोधका उपाय करते रहना चाहिये। कुछ समयतक रज स्राव बिल्कुल बन्द रहनेके बाद भी डिम्बाणुका निष्कासन होता है जिससे गर्भाधान हो सकता है, परन्तु स्त्री यह समझे बैठी रहती है कि रज स्राव तो होता ही नहीं है, अतएव ऋतु निवृत्ति पूरे तौरसे हो चुकी है। वास्तवमे ऋतु निवृत्ति कालमे यह जरूरी नहा है कि प्रत्येक बार डिम्बाणु निष्कासनके बाद रज स्राव जारी हो जाय।

ऐसी घटनाएँ कम नहीं होतीं कि जिस विवाहिता स्त्रीके पहले कभी बच्चा नहीं हुआ वह ऋतु निवृत्ति-कालमें गर्भवती हो गयी। इसका कारण यह हो सकता है कि ग्रथियोंकी क्रिया-शीलता, बन्द होनेके पहले, एकाएक बहुत तीव्र हो उठती है।

हर महीने एक डिम्बाणुके परिपक्व होनेका क्रम ऋतु निवृत्ति कालमें बिगड जाता है। डिम्बाणु अनियमित रूपसे परिपक्व

* चिकित्सा कायम सलग्न करीब चार हजार स्त्रियोंने हालम एक प्रश्नावलीके उत्तरमें जो कुछ बताया है उससे पता चलता है कि उनम नब्बे प्रतिशत स्त्रियोंको ऋतु निवृत्ति कालमें कोइ कष्ट नहा हुआ और वे अपना काम काज स्वाभाविक दस्तूर करती रहा।

होने लगता है। यह जरूरी नहीं है कि इस परिपाक प्रणालीका अन्त एक न एक हो जाय। डिम्बाणु हर दूसरे महीने पक सकता है। चूँकि डिम्बाणुका परिपाक रज स्रावका अग्रगामी होता है, इसलिए रज स्राव भी हर दूसरे महीने होने लगता है। यह परिपाक क्रिया क्रमश अधिक अनियमित होती जाती है और रज स्राव भी उसीके अनुसार अनियमित होता जाता है।

नश्तरके जरिये दोनों डिम्बकोषोंको निकलवा देनेसे अथवा यान अवयवोंमे एक्स रे या रेडियमके द्वारा चिकित्सा करानेसे ऋतु निवृत्ति समयसे पहले ही करायी जा सकती है। अपने आप होनेवाली ऋतु निवृत्तिके बाद जो शारीरिक परिवर्तन होते है वैसे ही परिवर्तन इस तरहके नश्तर या चिकित्साके बाद भी होते हैं, हालाँ कि जवान औरतोंमे नश्तर वगैर से ज्यादा परिवर्तन नहीं होते। केवल एक डिम्बकोष निकलवा देनेसे जननेन्द्रियकी क्रियामे कोई अन्तर नहीं पडता और गर्भसे लडकी या लडका—कोई भी हो सकता है। वास्तवमे यदि डिम्बकोषका थोडा-सा अश भी रह जाय तो रज स्राव और गर्भका होना सम्भव है।

बहुतेरी स्त्रियाँ यह सोच कर डरती है कि ऋतु निवृत्तिके बाद उनके यौन जीवनका अन्त हो जायगा और उनके पति उन्हें नहीं चाहेंगे। सहवासकी इच्छामे कुछ कमी आ सकती है, पर ऐसा होनेके पहले यह इच्छा और भी प्रबल हो जाती है। अधेड अवस्था पार करनेके समय कुछ पुरुषोंमे बहुत ज्यादा कामोद्दीपन होता है जो कभी कभी रोगका-सा रूप धारण कर लेता है। इस लिए जब स्त्री कम सहवास पसन्द करती है तब पुरुष इसकी अधिकता चाहता है। यदि पति पत्नी दोनों मिलकर खुले दिलसे वस्तुस्थितिका सामना नहीं करते और इस विषयमे कोई समझोता

आगेका ओर रहनेवाली गलग्रन्थि, श्रोणीचक्रमे रहनेवाले डिम्बाप, गुर्देके ऊपरकी ओर रहनेवाली सुप्रारेनल अधिवृक्क ग्रन्थियाँ और पीयूष ग्रन्थिके पीछेकी ओर या अन्दर रहनेवाली परिग्रैवेयक। नामक ग्रन्थियां। ग्राल्परिग्रैवेयक (थाइमस) पिनियल (तृतीय दृक्चन्द्रिका) और अन्याशय (Pancreas) नामक ग्रन्थियोंका कोई सम्बन्ध इन परिवर्तनासे नहीं होता जो ऋतु निवृत्ति कालमे घटित होते हैं (देखो चित्र न० ३०)।

पीयूष-ग्रन्थिका वजन तो करीब एक माशेके बराबर होता है परन्तु यह है बहुत ही महत्त्वपूर्ण ग्रन्थि। इसमे सोलह प्रकारके विभिन्न रस उत्पन्न होते हैं जो अन्य अंगोपर अपना काम करते हैं और अन्यान्य नि स्रोत (नाली विहीन) ग्रन्थियोंपर नियन्त्रणमूलक प्रभाव डालते हैं। यह ग्रन्थि विशेष रूपसे पुरुषके अण्डकोषों और स्त्रीके डिम्बकोषोंका नियन्त्रण करती है।

स्त्रीके ऋतु निवृत्ति कालमें जब उसके डिम्बकोषोकी क्रिया शीलता घटने लगती है और शरीर-संस्थानको उनसे कम रस मिलने लगता है, तब कुछ समयके लिए ग्रन्थिका आकार बढ जाता है और उसकी क्रियाशीलता भी बढ जाती है। चूँकि यह ग्रन्थि ... खोपडीकी हड्डीमे चारो ओरसे बन्द एक तंग स्थानमे रहती ... लिए ऋतु निवृत्ति कालमें स्त्रियोंको अक्सर सिर दुखा

... (... ग्रन्थि) शरीरके सजीव उपादानोके रासा...
...ीत जीवाणुकोषोंकी क्रियाओंका नियन्त्रण
...ियाको बहुत ज्यादा उत्तेजना मिलती
...कारण कोष बहुत बडी संख्यामें जीर्ण
...शरीरका वजन घट जाता है। इसमें

नहीं कर लेते तो आपसमे बिगाड हो जानेकी सम्भावना रहती है और उनका पहलेका-सा सुखमय सम्बन्ध नहीं रह जाता।

स्त्रीके लिए यह समझ बैठना कदापि उचित नहीं है कि यत उसकी सहवासकी इच्छा कम हो रही है, अत उसके शरीरमें कोई मौलिक परिवर्तन हो रहा है जिसके फलस्वरूप उसमें पुरुषोचित लक्षण आ जायँगे और वह स्त्रियोचित आकर्षण खो बैठेगी। वास्तवमें उसका नारीत्व तो सदा बना रहेगा, क्योंकि डिम्बकोषोंके छोटे हो जानेपर या एकदम न रहनेपर भी डिम्बाशयका रस (हारमोन) उसके शरीरमें उत्पन्न होता ही रहेगा।

निःस्रोत ग्रन्थियाँ

ऋतु निवृत्ति कालमें बहुतेरी स्त्रियोंको कुछ ऐसे लक्षण अनुभूत होते हैं जिनसे तकलीफ तो होती है पर कोई खास खतरा नहीं होता। ऋतु निवृत्तिके विषयका ठीक ठीक ज्ञान न होनेके कारण ही ये लक्षण खतरनाक जान पडते हैं और जी बडी जल्दी टर जाता है।

नि स्रोत (या नाली विहीन) ग्रन्थियाँ अन्य ग्रन्थियोंकी तरह काम नहीं करती। ये अपना रस सीधे रक्त प्रवाहमे पहुँचाती हैं और शरीरकी विभिन्न क्रियाओंपर अपना विशिष्ट प्रभाव डालती हैं। ये आपसमे सम्बन्धित नहीं होतीं वल्कि*पीयूष ग्रन्थि नामक मुख्य नाली विहीन ग्रन्थि द्वारा परिचालित होती हैं। इन ग्रन्थियोंकी क्रियाओंका परस्पर इतना घनिष्ठ सम्बन्ध होता है कि यदि एक ग्रन्थि ठीक-ठीक काम न करे तो अन्य ग्रन्थियोंके काम भी गडबड हो जा सकते हैं।

इन ग्रन्थियोमे सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण हैं मस्तिष्कके नीचेकी ओर रहनेवाली (पीयूषग्रन्थि, पिटुइटरी ग्लाड*), गर्दनके

* Pituitary

आगेकी ओर रहनेवाली गलग्रन्थि*, श्रोणीचक्रमे रहनेवाले डिम्बकोष, गुर्देके ऊपरकी ओर रहनेवाली सुप्रारेनल अविवृक्क ग्रन्थियाँ और पीयूष ग्रन्थिके पीछेकी ओर या अन्दर रहनेवाली परिग्रैवेयक† नामक ग्रन्थियाँ। बालपरिग्रैवेयक (थाइमस) पिनियल (तृतीय दृक्कदिका) और अग्न्याशय (Pancreas) नामक ग्रन्थियोंका कोई सम्बन्ध उन परिवर्तनोंसे नहीं होता जो ऋतु निवृत्ति कालमे घटित होते है (देखो चित्र न० ३०)।

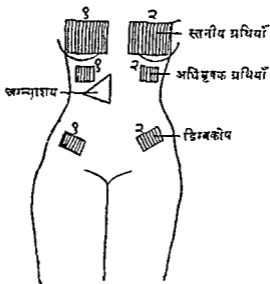
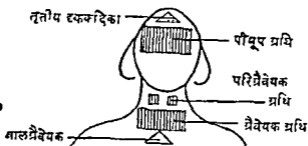
पीयूष-ग्रन्थिका वजन तो करीब एक माशेके बराबर होता है, परन्तु यह है बहुत ही महत्त्वपूर्ण ग्रन्थि। इससे सोलह प्रकारके विभिन्न रस उत्पन्न होते है जो अन्य अंगोपर अपना काम करते है और अन्यान्य नि स्रोत(नाली विहीन)ग्रन्थियोंपर नियन्त्रणमूलक प्रभाव डालते हैं। यह ग्रन्थि विशेष रूपसे पुरुषके अण्डकोषों और स्त्रीके डिम्बकोषोंका नियन्त्रण करती है।

स्त्रीके ऋतु निवृत्ति कालमें जब उसके डिम्बकोषोंकी क्रियाशीलता घटने लगती है और शरीर-सस्थानको उनसे कम रस मिलने लगता है, तब कुछ समयके लिए ग्रन्थिका आकार बढ जाता है और उसकी क्रियाशीलता भी बढ जाती है। चूँकि यह ग्रन्थि खोपडीकी हड्डीमे चारो ओरसे बन्द एक तग स्थानमे रहती है, इसीलिए ऋतु निवृत्ति कालमे स्त्रियोंका अक्सर सिर दुखा करता है।

गलग्रन्थि (थाइरॉइड ग्रन्थि) शरीरके सजीव उपादानोंके रासायनिक परिवर्तनोंका अर्थात जीवाणुकोषोंकी क्रियाओंका नियन्त्रण करती है। यदि कोषोंकी क्रियाको बहुत ज्यादा उत्तेजना मिलती है तो अत्यधिक परिश्रमके कारण कोष बहुत बडी सख्यामे जीर्ण या नष्ट हो जाते हैं और स्त्रीके शरीरका वजन घट जाता है। उसमे

* थाइराइड (Thyroid) ग्रंथि।

† [illegible] (Parathyroid)

स्नायविक दुर्बलता आ जाती है, वह थकावट महसूस करती है, उसकी नाडीकी चाल तेज हो जाती है और हृदयमें कमजोरी मालूम होती

चित्र नं० २०—मुख्य नि स्रोत ग्रंथियाँ (शरीरशास्त्रके अनुसार अग्न्याशयकी स्थिति बायीं ओर होती है)

है। यदि कोषोंकी क्रिया को बहुत कम उत्तेजना मिलती है, तो उन्हें परिश्रम कम पड़ता है, वे बहुत धीरे धीरे जीर्ण होते हैं, चर्बी-

का सचय होता है और शरीरका वजन बढ जाता है। साथ ही मानसिक आलस्य आ जाता है और मनको एकाग्र करनेकी शक्तिका ह्रास हो जाता है। ऋतु निवृत्ति-कालमे ग्रन्थियोंकी सन्तुलित क्रियाशीलतामे कुछ न-कुछ हेर-फेर होता ही है और जब गल-ग्रन्थि इस नयी परिस्थितिका ज्योत बैठाने लगती है तब ऊपर बताये हुए दोनों प्रकारके लक्षणोमेसे किसी एक प्रकारके लक्षण कम या अधिक मात्रामे प्रकट हो सकते हैं।

डिम्बाणु उत्पन्न करनेके अलावा डिम्बकोष हारमोन नामक रस भी पैदा करते हैं जिससे स्त्रियोंमे स्त्रियोचित लक्षणोंका विकास होता है और स्त्री-सुलभ क्रियाएँ सम्पन्न होती है। जब ऋतु निवृत्ति-कालमे इस रसका परिमाण कम हो जाता है तब परोक्ष रूपसे इसका असर अन्यान्य नि स्रोत ग्रन्थियोंपर पडता है और फिर ये ग्रन्थियाँ भी नयी परिस्थितिके अनुसार अपनी क्रियाओंमे उलट-फेर करती हैं।

अधिवृक्ष ग्रन्थियाँ एक ऐसा विशेष रस (Adrenalin) उत्पन्न करती हैं, जिसकी मात्रा भय, क्रोध या आवेगकी उत्तेजना होते ही बढ जाती है। इसके कारण कुछ समयके लिए हृदयमे रक्तका दबाव भी बढ जाता है। ऋतु निवृत्ति-कालके कुछ लक्षण इन्हीं ग्रन्थियोंकी क्रियामे गडबड होनेके कारण उत्पन्न होते है।

परिग्रैवेयक ग्रन्थि (पाराथाइरोइड ग्रन्थि) शरीरमे कैलसियमका सचय नियन्त्रित करती है। यदि शरीरमे कैलसियमकी कमी हो जाती है तो पेशियाँ ऐठने लगती है और हड्डियाँ नरम पडने लगती हैं।

जननेन्द्रिय सम्बन्धी परिवर्तन

ऋतु निवृत्ति-कालमे निम्नलिखित जननेन्द्रिय सम्बन्धी परिवर्तन होते हैं—

डिम्बकोष सिकुड जाते हैं। गर्भाशय छोटा और कडा हो जाता है और उसे रक्त कम मिलता है। ग्रन्थियोंका आवरण पतला हो जाता है और महीने-महीने उसका बनना बन्द हो जाता है अर्थात मासिक रज स्राव नहीं होता। गर्भाशय-ग्रीवाकी ग्रन्थियोंसे योनिको तर रखनेवाला रस बहुत कम पैदा होता है। योनि सूखी-सूखी रहती है। योनि द्वारकी छोटी-छोटी ग्रन्थियोंसे मुलायमियत और चिकनाहट लानेवाला रस निकलना बन्द हो जाता है। योनि-मार्ग, खासकर उन स्त्रियोंका जो आजन्म क्वारी रही हों या जो विधवा अथवा बाँझ हों, अधिक सकुचित हो जाता है।

सहवास करनेके समय इन परिवर्तनोंके कारण ऐसी पीडा और तकलीफ हो सकती है जैसी पहले नहीं होती थी। वेसलिन वगैर चिकना मलहम इस्तेमाल करनेसे इस तकलीफसे रिहाई मिल सकती है। योनि-मुखके दोनों अधर पतले पड जाते हैं और सिकुडकर बैठ-से जाते हैं। कोषोंकी क्रिया मन्द हो जानेके कारण इन हिस्सोंमे जलन-सी होती है। ओवैरियन हारमोन्सके सेवनसे यह तकलीफ जल्द दूर हो जाती है।

जिन स्त्रियोंका वजन घट जाता है, उनके स्तन छोटे हो जाते हैं और गिर जाते हैं। इसका कारण है स्तनोंकी ग्रन्थियोंका सकुचित हो जाना और चर्बीका घट जाना। इसके विपरीत जो स्त्रियाँ ऋतु निवृत्तिके बाद मोटी हो जाती हैं उनके स्तन, चर्बीकी अधिकताके कारण, बडे हो जाते हैं।

ऋतु-निवृत्तिके चिह्न

ऋतु निवृत्ति-कालकी पहली निशानी है मासिक रज स्रावका अनियमित हो जाना। यह स्राव एकाएक भी बन्द हो सकता है, अथवा, यदि ठीक समयपर होता रहता है तो रक्तकी मात्रा

पहलेकी बनिस्बत कम या ज्यादा हो जाती है। कभी-कभी तो बहुत ही ज्यादा रक्त निकल जाता है। रज स्राव अनियमित समयपर हो सकता है, परन्तु रक्तकी मात्रा और सीमा पहलेकी तरह नहीं रह सकती है। अधिकांश स्त्रियोंको तो ऐसा होता है कि एक वारके रजोधर्मसे या दूसरी वारका रजोधर्म जितने दिनोंके अन्तरपर होता है, तीसरी वारका उससे भी अधिक दिनोंके अन्तरपर होता है। इसी तरह यह अन्तर क्रमशः बढ़ता चला जाता है और पहले तो रक्तकी मात्रा ठीक रहती है परन्तु धीरे धीरे वह भी घटती जाती है।

कभी-कभी लगातार कई-कई महीनोंतक रज स्राव बन्द रहता है और स्त्री समझ बैठती है कि यह हमेशाके लिए बन्द हो गया है, परन्तु एकाध वारके लिए यह फिर प्रकट हो जाता है। ऐसी अवस्था हो या रक्त बहुत ही अधिक मात्रामें गिरे तो डाक्टरकी सलाह लेनी चाहिये, क्योंकि ये लक्षण अन्दरूनी खराबीके हो सकते हैं, पर यह जरूरी नहीं है कि ये हानि ही पहुँचायें। यदि सहवास करने पर या उसके बाद डूश लेने पर रक्त जाय या रक्त-मिश्रित स्राव हो अथवा यदि रज स्राव बहुत अधिक मात्रामें या जल्दी-जल्दी होने लगे तो डाक्टरकी सलाह अवश्य लेनी चाहिये। स्त्रियाँ अक्सर यही समझती हैं कि इस तरहके असाधारण लक्षणोंका कारण ऋतु निवृत्ति ही है, परन्तु इस समझका नतीजा यह होता है कि शुरूकी हालतमें भयंकर उपद्रवोंका कुछ ख्याल नहीं किया जाता, हालाँकि उस समय इलाज करनेसे पूरी सफलता मिल सकती है।

बदनमें लाली दौड़ उठना और पसीना निकलना ऋतु निवृत्तिके विशेष लक्षण हैं। इस तरहकी लालीमें तपिश और जलन होती है। यह पहले चेहरे या गर्दनपर होती है और फिर सारे बदनमें फैल जाती है। तपिश और जलन दिन या रातमें

कई वार हो सक्ती है और इसे महसूस करनेके वाद अक
पसीना आता है जो ऊपरके धडतक ही रहता है। वदन ल
न होनेपर भी पसीना निकल सकता है। लाली आनेके
लक्षण हैं सिरमें भारीपन जान पड़ना, चक्कर आना और भा
भायँ शब्द होना। लाली आ जाने पर ये तकलीफें रफा हो जा
हैं। वदनकी इस तरहकी लालीसे स्त्रियाँ बहुत शर्माती अं
घवराती हैं, क्योंकि चेहरेकी लाली और उसके वादका पीलाप
देखकर जानकार लोग उनकी वास्तविक स्थिति पहचान लेते हैं

हृदयकी गति—

जब स्त्रियाँ ऋतु निवृत्ति कालसे गुजरती हैं तब वे अक्स
हृद्रोगकी शिकायत करती हैं। मामूली तौरपर इस तकलीफक
शक्ल यह होती है कि कलेजेमें वहुत जोरोंकी धड़कनका दौर
उठता है और ऐसा जान पडता है मानों कोई अन्दरसे
हृदयको मसोस रहा है। कभी कभी यह शिकायत भी होती है
कि हृदयकी मामूली धड़कनकी गति वहुत ही धीमी हो जाती है
जिससे बड़ी वेचैनी होती है। ऋतु निवृत्ति कालमें इन शिका
यतोंका होना कोई असाधारण बात नहीं है। ये किसी तरहके
हृदय रोगके लक्षण नहीं हैं।

सिरमें दर्द होना और चक्कर आना—

चूँकि ऋतु निवृत्ति कालमें धमनियोंपर स्नायुओंका सन्तुलित
नियन्त्रण नहीं रहता, इसलिए हृदयमें कुछ समयके लिए रक्तका
दवाव वढ सकता है। इससे सिरमें दर्द, चक्कर आना, भायँ-भायँ
शब्द होना और आँखोंके आगे अँधेरा छा जाना, इत्यादि तक-
लीफें पैदा होती हैं। सिर-दर्दके वाद ही वदनमें लाली झलकती
है। चॅदियामें दर्द होनेका कारण हो सकता है कि पीयूष ग्रन्थि
अधिक क्रियाशील हो जाती है। (देखो, इसी अध्यायके अन्तर्गत
"नि स्रोत ग्रन्थियाँ"—नामक शीर्षक, पृ० १००, १०१)।

वदनमें झनझनी—

इस समय कभी-कभी रक्त प्रवाह भी सन्तुलित रूपसे नहीं होता। इसलिए चमडीके भीतर झनझनी, चुनचुनाहट और चींटियोंके रेंगने जैसी सुरसुराहट मालूम होती है तथा हाथ पैर 'सो जाते' है या सनसन करते है। इस समय जननेन्द्रियमें खुजलाहट भी हो सकती है और वह और जगह भी फैल सकती है।

बाल झडना—

इस परिवर्तन कालमें, और खासकर उस हालतमे जब गल-ग्रन्थिकी क्रियाशीलता घट जाती है, सिरके बाल झड सकते है। साधारणतया कुछ ही महीनोंमे नये बाल फिर उग आते है। कुछ स्त्रियोंके चेहरे और बदनपर अनावश्यक बाल या रोएँ पैदा हो जाते है।

पेटकी गडबडी—

भूख न लगना, पेट अफरना, मन्दाग्नि और कब्जियत—ये शिकायतें इस अवस्थामे आमतौरसे होती हैं। ये पेट और आँतोंके विशेष रोगोंके लक्षण भी हो सकते हैं। इसलिए यदि ग्रन्थि सम्बन्धी चिकित्सामें ये आराम न हों तो इनके ठीक ठीक निदान और चिकित्साका उपाय करना चाहिये।

गठिया—

इस अवस्थामें घुटनोंमे गठियाका दर्द भी हो सकता है। यह शिकायत मोटी और खासकर आलसी स्त्रियोंको होती है, जिनकी गलग्रन्थि शायद कमजोर हो जाती है।

स्थूलता—

यह बात आमतौरसे जानी हुई है कि ऋतु निवृत्ति कालमें अक्सर स्त्रियाँ मोटी हो जाती है। उनमें स्थूलता और शिथिलता आ जाती है और फुर्ती नहीं रहती। इसलिए काम धन्धा करनेकी

उनकी इच्छा नहीं होती और आलस्यकी बुराइयाँ उन्हे घेरे रहती हैं। इस स्थूलता और शिथिलताका एक मुख्य कारण है गल-ग्रन्थिकी कमजोरी।

स्नायविक दुर्बलता—

ऋतु निवृत्ति कालमे अक्सर स्त्रियोको यह शिकायत हो जाती है कि उनका चित्त स्थिर नहीं रहता। जरा-सी बातमे वे रो देती हैं, जरा-सी बातमे हँस पडती है। व्यर्थकी चिन्ताएँ उन्हे सताया करती हैं और इन बातोका कोई खास कारण उनकी समझमें नहीं आता। उनकी नींद गायब हो जाती है और मन खिन्न रहता है। ऐसी हालत हो तो डाक्टरकी सलाह लेनी चाहिये क्योंकि चित्तकी खिन्नताके साथ यदि अनिद्रा रोग भी हो तो इसके फलस्वरूप कठिन मानसिक व्याधि उत्पन्न हो सकती है। जिन स्त्रियोके परिवारमे पहले किसीको दिमागी खराबी हो चुकी हो उन्हींका दिमाग खराब होनेका ज्यादा अदेशा रहता है।

ऋतु निवृत्ति कालमे स्त्रियोको व्यायाम अधिक करना चाहिय, ताजी हवाका सेवन खूब करना चाहिये और जल्दी सो जाना चाहिये ताकि भरपूर नींद आये। कब्जियत न हो—इसके लिए फ्रूटसाल्ट वगैर का सेवन नियमपूर्वक करना चाहिये। जिसके बदनमे मुटापा आ रहा हो उसे चर्बी पैदा करनेवाली चीजें कम खानी चाहिये। मद्यपान, कडा कहवा पीना, चटपटी मसालेदार चीजें खाना, ज्यादा गरम पानीमे नहाना—इन सबसे बचाव रखनेसे बदनमें लाली छलक आनेकी कम सम्भावना रहती है। मानसिक चिन्ताओको दूर करनेका यथासम्भव उपाय करना चाहिये। आवश्यक्ता हो तो नींद और सेहत लानेवाली दवा इस्तेमाल करना चाहिये।

यदि बाल-बच्चे सयाने हो गये हों और स्त्रीको ज्यादा काम काज न करना पडता हो, तो उसमें आलस्य और काहिलपन

शुद्धि-पत्र

पृ०	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
१	७	जब उनके	जब उसके
३	१०	डिम्बकोषों	डिम्बाणुओं
२०	५	पेडरे निचले	पेड़ के निचले
२२	२०	न त	नहुत
२५	१५	प्रवेश-द्वारा	प्रवेश-द्वार
२९	६	यथेष्ठ	यथेष्ट
५६	२३	फुनाना वि	फुगना कि
५८	१५	र करना	दूर करना
६१	८	नाल और	नाल और
६७	२७	(म्पूकस	(म्यूकस
६९	२६	फ महीने	महीने
७१	१२	स्टेस्थिस्कोप	स्टेथॉस्कोप
१०८	१९-२०	हैं है	है हैं
११३	२८	बचको	बचेको
१३२	२७	of	or
१३८	२३	व्याकुता	व्याकुलता
१४५	७	ब चेको	बच्चेको
१५७	११	सम्पन	सम्पन्न